

# VÍVOSMART® 4

---

Návod k obsluze

© 2019 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

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

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

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

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

M/N: A03430

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>1</b>
Zapnutí a nastavení zařízení.....	1
Nošení zařízení.....	1
Používání zařízení.....	1
Možnosti menu.....	1
Zobrazení energie baterie.....	1
<b>Doplňky</b> .....	<b>2</b>
Cílový krok.....	2
Zobrazení výzvy k pohybu.....	2
Prohlížení doplňku srdečního tepu.....	2
Minuty intenzivní aktivity.....	2
Minuty intenzivní aktivity.....	2
Zvýšení přesnosti měření kalorií.....	3
Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu.....	3
Použití časovače relaxace.....	3
Body Battery.....	3
Sledování spánku.....	3
Dálkové ovládání VIRB.....	3
Ovládání akční kamery VIRB.....	3
<b>Připojené funkce Bluetooth</b> .....	<b>3</b>
Zobrazení oznámení.....	3
Správa oznámení.....	4
Zobrazení příchozích hovorů.....	4
Vyhledání ztraceného telefonu.....	4
Ovládání hudby.....	4
<b>Hodiny</b> .....	<b>4</b>
Použití stopek.....	4
Spuštění odpočítavače času.....	4
Používání budíku.....	4
<b>Trénink</b> .....	<b>4</b>
Záznam měřené aktivity.....	4
Záznam aktivity silového tréninku.....	5
Tipy pro záznam aktivit silového tréninku.....	5
Záznam plavání.....	5
Tipy pro záznam plavání.....	5
Zahájení výzvy Toe-to-Toe.....	5
Funkce pro srdeční tep.....	5
Pulzní oxymetr.....	6
Nastavení upozornění na abnormální srdeční tep.....	6
Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin.....	6
Informace o odhadech hodnoty VO2 Max.....	6
Jak získat odhad hodnoty VO2 Max.....	6
<b>Garmin Connect</b> .....	<b>6</b>
Garmin Move IQ™.....	7
Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect Mobile.....	7
Synchronizace dat s počítačem.....	7
Nastavení Garmin Express.....	7
<b>Přizpůsobení zařízení</b> .....	<b>7</b>
Nastavení zařízení.....	7
Použití režimu Nerušit.....	7
Nastavení jasů obrazovky.....	7
Nastavení úrovně vibrací.....	7
Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí.....	7
Nastavení systému.....	8
BluetoothNastavení.....	8
Garmin ConnectNastavení.....	8
Nastavení vzhledu.....	8
Nastavení zvuku a upozornění.....	8
Přizpůsobení možností aktivit.....	8
Nastavení sledování aktivity.....	8
Nastavení uživatele.....	9
Obecná nastavení.....	9
<b>Informace o zařízení</b> .....	<b>9</b>
Technické údaje.....	9
Zobrazení informací o zařízení.....	9
Nabíjení zařízení.....	9
Tipy ohledně nabíjení.....	9
Péče o zařízení.....	9
Čištění zařízení.....	10
<b>Odstranění problémů</b> .....	<b>10</b>
Je můj telefon se zařízením kompatibilní?.....	10
Telefon se nepřipojuje k zařízení.....	10
Sledování aktivity.....	10
Zaznamenaný počet kroků je nepřesný.....	10
Počet kroků v zařízení neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect.....	10
Nezobrazuje se úroveň stresu.....	10
Minuty intenzivní aktivity blikají.....	10
Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti.....	10
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	10
Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru.....	10
Tipy na vylepšení dat Body Battery.....	11
Zařízení nezobrazuje správný čas.....	11
Zařízení používá nesprávný jazyk.....	11
Maximalizace výdrže baterie.....	11
Obnovení výchozích hodnot všech nastavení.....	11
Aktualizace produktů.....	11
Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect Mobile.....	11
Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express.....	11
Další informace.....	11
<b>Dodatek</b> .....	<b>12</b>
Cíle aktivit typu fitness.....	12
Rozsahy srdečního tepu.....	12
Výpočty rozsahů srdečního tepu.....	12
Standardní poměry hodnoty VO2 maximální.....	12
<b>Rejstřík</b> .....	<b>13</b>



# Úvod

## ⚠ VAROVÁNÍ

Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

Před zahájením nebo úpravou každého cvičebního programu se vždy poradte se svým lékařem.

## Zapnutí a nastavení zařízení

Před použitím je nutné zařízení zapnout připojením k napájecímu zdroji.

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

- 1 Z obchodu s aplikacemi si do svého telefonu stáhněte aplikaci Garmin Connect Mobile a nainstalujte ji.
- 2 Stlačte okraje nabíjecího klipu ①, až se rozevrou ramena.



- 3 Zarovnejte klip s kontakty ② a ramena klipu uvolněte.
  - 4 Připojením kabelu USB k napájecímu zdroji zařízení zapněte (*Nabíjení zařízení, strana 9*).
- Po zapnutí zařízení se zobrazí Hello!



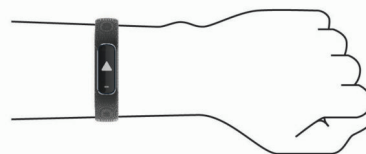
- 5 Vyberte možnost pro přidání zařízení do účtu Garmin Connect:
  - Pokud se jedná o první zařízení, které jste spárovali s aplikací Garmin Connect Mobile, postupujte podle pokynů na obrazovce.
  - Pokud jste pomocí aplikace Garmin Connect Mobile již spárovali jiné zařízení, v nabídce ≡ nebo ... vyberte možnost **Zařízení Garmin > Přidat zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

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

## Nošení zařízení

- Noste zařízení upevněné nad zápěstními kostmi.

**POZNÁMKA:** Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně. Přesnějšího měření srdečního tepu zařízením vívosmart dosáhnete, pokud se zařízení nebude při běhání nebo cvičení pohybovat. Pro přesnější měření pulzním oxymetrem na zařízení vívosmart je třeba, abyste se nehýbali.



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

- Další informace o měření srdečního tepu na zápěstí naleznete v části *Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu, strana 10*.
- Další informace o snímači pulzního oxymetru naleznete v části *Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru, strana 10*.
- Podrobnější informace o přesnosti naleznete na stránce [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Používání zařízení



Dvojitě klepnutí	Dvojitým klepnutím na dotykový displej ① zařízení aktivujete. <b>POZNÁMKA:</b> Když zařízení nepoužíváte, obrazovka se vypne. I když je obrazovka vypnutá, zařízení je aktivní a zaznamenává data. Během měřené aktivity zastavte časovač dvojitým klepnutím na dotykový displej.
Gesto zápěstí	Otočením a pozvednutím zápěstí směrem k tělu obrazovku zapnete. Otočením zápěstí směrem od těla obrazovku vypnete.
Stisknutí	Stisknutím tlačítka ② otevřete a zavřete menu z hlavní obrazovky hodinek. Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku.
Posunutí	Posunutím prstu přes obrazovku nahoru nebo dolů můžete procházet doplňky a možnosti menu.
Klepnutí	Klepnutím na obrazovku provedete výběr.

## Možnosti menu

Stisknutím ② zobrazíte menu.

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



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

## Zobrazení energie baterie

Můžete si zobrazit zbývající energii baterie v zařízení.

Na několik sekund podržte obrazovku s časem a datem.

Zbývající energie baterie se zobrazí jako obrázek.

## Doplňky

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

**POZNÁMKA:** Pomocí aplikace Garmin Connect Mobile si můžete vybrat vzhled hodinek a přidat nebo odebrat doplňky, například ovládání hudby pro smartphone (*Přizpůsobení možností aktivit, strana 8*).

Čas a datum	Aktuální čas a datum. Čas a datum v zařízení se aktualizuje při synchronizaci se smartphonem nebo počítačem.
	Celkový počet kroků a cíl kroků pro daný den. Zařízení se dokáže učit a každý den pro vás nastaví nový cíl v podobě počtu kroků.
	Celkový počet vystoupaných pater a cíl pater pro daný den.
	Celkový počet minut intenzivní aktivity a cíl pro daný týden.
	Celkový počet kalorií spálených za daný den skládajících se z kalorií spálených během aktivity i během odpočinku.
	Celková vzdálenost v kilometrech nebo mílech za daný den.
VIRB	Ovládání pro připojenou akční kameru VIRB® (prodává se samostatně).
	Ovládání hudebního přehrávače ve smartphonu.
	Aktuální teplota a předpověď počasí ze spárovaného smartphonu.
	Upozornění na příchozí události ze smartphonu, například na příchozí hovory, textové zprávy nebo aktualizace na sociálních sítích (podle nastavení smartphonu).
	Vlastní zpráva, kterou vytvoříte v aplikaci Garmin Connect Mobile.
	Aktuální srdeční tep v tepech za minutu a graf průměrného klidového srdečního tepu za sedm dní.
	Aktuální úroveň stresu. Zařízení měří odchylky srdečního tepu v klidovém režimu a na základě těchto hodnot určuje úroveň stresu. Nižší číslo označuje nižší úroveň stresu.
	Aktuální energetická rezerva Body Battery™. Zařízení vypočítá vaši aktuální energetickou rezervu na základě dat o spánku, stresu a aktivitě. Vyšší číslo znamená vyšší energetickou rezervu.

## Cílový krok

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



Pokud funkci automatického cíle nechcete využívat, můžete ji vypnout a nastavit vlastní cílový počet kroků na účtu Garmin Connect (*Nastavení sledování aktivity, strana 8*).

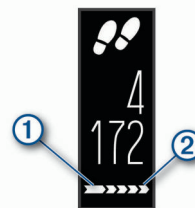
## Zobrazení výzvy k pohybu

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

Posunutím prstu zobrazíte doplněk kroků.

Po jedné hodině nečinnosti se zobrazí výzva k pohybu ①.

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



Po každých 15 minutách nečinnosti se zobrazí další dílky ②.

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

## Prohlížení doplňku srdečního tepu

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

Posunutím prstu zobrazíte doplněk srdečního tepu.

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



## Minuty intenzivní aktivity

Zdravotní organizace, například U.S. Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® nebo Světová zdravotnická organizace (WHO), doporučují pro zlepšení zdraví týdně 150 minut středně intenzivního pohybu (například rychlá chůze), nebo 75 minut intenzivního pohybu (například běh).

Zařízení sleduje intenzitu vaší aktivity a zaznamenává dobu, kterou se věnujete střední a intenzivní aktivitě (pro posouzení intenzity aktivity jsou nutná data o srdečním tepu). Každá střední nebo intenzivní aktivita, které se věnujete souvisle alespoň po dobu 10 minut, se do vašeho týdenního souhrnu započítává. Zařízení započítává minuty střední aktivity společně s minutami intenzivní aktivity. Při sčítání se počet minut intenzivní aktivity zdvojnásobuje.

## Minuty intenzivní aktivity

Vaše zařízení vívosmart 4 vypočítává minuty intenzivní aktivity porovnáním srdečního tepu s vaší průměrnou klidovou hodnotou. Pokud měření srdečního tepu vypnete, zařízení analyzuje počet kroků za minutu a aktivitu označí jako střední.

- Přesnějšího výpočtu minut intenzivní aktivity dosáhnete, spustíte-li záznam aktivity.
- Věnujte se střední nebo intenzivní aktivitě souvisle po dobu alespoň 10 minut.
- Abyste získali co nejpřesnější hodnoty klidového srdečního tepu, noste zařízení ve dne i v noci.

## Zvýšení přesnosti měření kalorií

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

1 Posunutím prstu si zobrazíte obrazovku kalorií.

2 Vyberte ikonu ①.

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

3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

## Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu

Zařízení analyzuje variabilitu srdečního tepu v klidovém režimu a zjišťuje tak úroveň celkového stresu. Vaši úroveň stresu ovlivňují faktory, jako je trénink, fyzická aktivita, spánek, výživa a celkový stres ve vašem životě. Škála úrovně stresu je 0 až 100, kdy 0 až 25 je klidový stav, 26 až 50 je stav nízkého stresu, 51 až 75 je stav středního stresu a 76 až 100 je stav vysokého stresu. Znalost vaší úrovně stresu vám pomůže odhalit stresující okamžiky v průběhu dne. Nejlepších výsledků dosáhnete, když budete mít zařízení na sobě během spánku.

Zařízení můžete synchronizovat se svým účtem Garmin Connect a zobrazit si celodenní úroveň stresu, dlouhodobé trendy a další informace.

## Použití časovače relaxace

Spuštěním časovače relaxace zahájíte řízené dechové cvičení.

1 Posunutím prstu si zobrazíte doplněk měření úrovně stresu.

2 Klepněte na dotykový displej.

3 Výběrem možnosti ✓ spustíte časovač relaxace.

4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Zařízení vibruje a signalizuje, abyste se nadechli nebo vydechli (*Nastavení úrovně vibrací, strana 7*).

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

## Body Battery

Zařízení analyzuje odchylky tepové frekvence, úroveň stresu, kvalitu spánku a data aktivity, aby mohlo určit vaši celkovou úroveň Body Battery. Stejně jako ukazatel hladiny benzínu v autě udává množství dostupných zásob energie ①. Rozsah úrovně Body Battery je od 0 do 100, kde 0 až 25 je nízká rezerva energie, 26 až 50 je střední rezerva energie, 51 až 75 je vysoká rezerva energie a 76 až 100 je velmi vysoká rezerva energie.



Vaše zařízení rovněž zobrazuje šipku tendence, která udává, zda vaše energetická rezerva stoupá, klesá nebo zůstává stejná ②.



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

## Sledování spánku

Zařízení automaticky rozpozná spánek a sleduje vaše pohyby v běžné době spánku. V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku. Statistiky spánku sledují počet hodin spánku, úroveň spánku a pohyby ve spánku. Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

**POZNÁMKA:** Krátká zdřímnutí se do statistik spánku nepočítají. Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy jsou vypnuta upozornění a oznámení s výjimkou alarmů (*Použití režimu Nerušit, strana 7*).

## Dálkové ovládání VIRB

Funkce dálkového ovládání VIRB vám umožní ovládat akční kameru VIRB pomocí vašeho zařízení. Akční kameru VIRB můžete zakoupit na webovém stránce [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB).

## Ovládání akční kamery VIRB




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

1 Zapněte kameru VIRB.

2 Na zařízení vívosmart 4 si přejetím prstu zobrazte obrazovku VIRB.

3 Počkejte, až se zařízení připojí ke kameře VIRB.

4 Vyberte možnost:

- Chcete-li nahrávat video, stiskněte tlačítko .
- Na obrazovce zařízení vívosmart 4 se objeví počítadlo videa.
- Chcete-li vypnout nahrávání videa, stiskněte tlačítko .
- Chcete-li pořídit fotografii, stiskněte tlačítko .

## Připojené funkce Bluetooth

Zařízení vívosmart 4 má několik připojených funkcí Bluetooth pro kompatibilní smartphone s aplikací Garmin Connect Mobile.

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

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

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

**Najít můj telefon:** Umožňuje vyhledání smartphonu spárovaného se zařízením vívosmart, je-li v dosahu.

**Najít moje zařízení:** Umožňuje vyhledání zařízení vívosmart spárovaného se smartphonem, je-li v dosahu.

**Odeslání aktivit:** Jakmile aplikaci otevřete, budou vaše aktivity automaticky odeslány do aplikace Garmin Connect Mobile.

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

## Zobrazení oznámení

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

1 Posunutím prstu si zobrazte doplněk oznámení.

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

## Správa oznámení

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

Vyberte možnost:

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

## Zobrazení příchozích hovorů

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

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

**POZNÁMKA:** Dostupné možnosti se u jednotlivých smartphonů liší.

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

## Vyhledání ztraceného telefonu

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

1 Přidržením **☐** zobrazíte menu.

2 Vyberte možnost **📶 > 📶**.

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

## Ovládání hudby

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

# Hodiny

## Použití stopek

1 Přidržením **☐** zobrazíte menu.

2 Vyberte možnost **🕒 > 🕒**.

3 Dvojitým klepnutím na dotykový displej spustíte časovač.

- 4 Poklepnutím na dotykový displej časovač zastavíte.
- 5 V případě potřeby můžete pomocí ikony **C** časovač vynulovat.

## Spuštění odpočítavače času

1 Přidržením **☐** zobrazíte menu.

2 Vyberte možnost **🕒 > 🕒**.

3 Přejetím prstem nastavíte časovač.

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

5 Dvojitým klepnutím na dotykový displej spustíte časovač.

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

7 V případě potřeby můžete pomocí ikony **C** časovač vynulovat.

## Používání budíku

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

2 Přidržením **☐** zobrazíte menu.

3 Vyberte možnost **🕒 > 🕒**.

4 Posunutím prstu můžete budíky procházet.

5 Výběrem budíku ho zapnete nebo vypnete.

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

# Trénink

## Záznam měřené aktivity

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

1 Přidržením **☐** zobrazíte menu.

2 Vyberte možnost **🏃**.

3 Posunutím prstu procházejte seznamem aktivit a zvolte možnost:

- Ikona **👤** označuje chůzi.
- Ikona **🏃** označuje běh.
- Ikona **🏋️** označuje silový trénink.
- Ikona **🏊** označuje kardio aktivitu.
- Ikona **🏊** označuje eliptický trenažér.
- Ikona **👣** označuje Toe-to-Toe™ krokovou výzvu.
- Ikona **🏊** označuje plavání v bazénu.
- Ikona **🧘** označuje jógu.
- Ikona **👣** označuje stepper.
- Ikona **🏃** označuje ostatní typy aktivit.

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

4 Dvojitým klepnutím na dotykový displej spustíte časovač.

5 Zahajte aktivitu.

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

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

7 Po ukončení aktivity časovač zastavte dvojitým klepnutím na dotykový displej.

8 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **📌** aktivitu uložíte.
- Pokud chcete aktivitu odstranit, vyberte možnost **🗑️**.
- Výběrem možnosti **▶️** aktivitu obnovíte.



## Záznam aktivity silového tréninku

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

- 1 Přidržením zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost > .
- 3 Počítání opakování nastavíte potažením prstem.
- 4 Vyberte možnost **Počítání opak.**
- 5 Počítání opakování zapnete klepnutím na dotykový displej.
- 6 Stisknutím se vrátíte na obrazovku časovače aktivity.
- 7 Poklepáním na dotykový displej spustíte časovač aktivity.
- 8 Zacvičte si svoji první sadu.  
Zařízení počítá opakování a zobrazuje váš aktuální srdeční tep a počet opakování (*Přízpusobení datových polí*, strana 8).
- 9 Stisknutím ikony sadu dokončíte.  
Zobrazí se časovač přestávky.
- 10 Během přestávky si vyberte volbu:
  - Klepnutím v horní části dotykového displeje zobrazíte obrazovku s dalšími daty.
  - Počet opakování můžete upravit klepnutím na možnost .
  - Potažením prstem nahoru nebo dolů zobrazíte doplňky ovládání času a data nebo hudby.
  - Aktivitu můžete přerušit poklepáním na dotykový displej.
- 11 Stisknutím ikony zahájíte další sadu.
- 12 Opakujte kroky 8 až 10, dokud nebude aktivita dokončena.
- 13 Po ukončení aktivity časovač zastavte dvojitým klepnutím na dotykový displej.
- 14 Vyberte možnost:
  - Výběrem možnosti aktivitu uložte.
  - Pokud chcete aktivitu odstranit, vyberte možnost .
  - Výběrem možnosti aktivitu obnovíte.

### Tipy pro záznam aktivit silového tréninku

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

## Záznam plavání

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

- 1 Přidržením zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost > .
- 3 Vyberte **Vel. bazénu**.
- 4 Vyberte **Úrov. dov.**
- 5 Poklepáním na dotykový displej spustíte časovač aktivity.

Zařízení zaznamenává data aktivity pouze tehdy, pokud běží časovač aktivity.

- 6 Zahajte aktivitu.  
Zařízení automaticky zaznamenává intervaly plavání nebo délky bazénu a zobrazuje je v horní části dotykové obrazovky.
- 7 Po ukončení aktivity časovač zastavte dvojitým klepnutím na dotykový displej.
- 8 V případě potřeby vyberte ikonu pro úpravu počtu délek.
- 9 Stiskněte tlačítko .
- 10 Vyberte možnost:
  - Vyberte ikonu pro úpravu počtu délek.
  - Výběrem možnosti aktivitu uložte.
  - Pokud chcete aktivitu odstranit, vyberte možnost .
  - Výběrem možnosti aktivitu obnovíte.

### Tipy pro záznam plavání

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

## Zahájení výzvy Toe-to-Toe

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

- 1 Přidržením zobrazíte menu.
- 2 Zvolte ikonu > , chcete-li vyzvat jiného hráče v dosahu (3 m).  
**POZNÁMKA:** Oba hráči musí výzvu zahájit na svém zařízení.  
Pokud zařízení do 30 sekund nenajde žádného hráče, platnost výzvy vyprší.
- 3 Klepněte na jméno hráče.
- 4 Poklepáním na dotykový displej spustíte časovač aktivity.  
Než se časovač spustí, bude zařízení 3 sekundy odpočítávat.
- 5 Získejte kroky za 2 minuty.  
Během posledních 3 sekund odpočítávání zařízení zvoní až do vypršení časového limitu.
- 6 Umístěte zařízení v dosahu (3 m)  
Na zařízeních se zobrazí kroky každého hráče a první nebo druhé místo.  
Hráči mohou klepnutím na ikonu zahájit další výzvu nebo menu opustit.

## Funkce pro srdeční tep

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

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




## Pulzní oxymetr

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

Na zařízení se naměřené hodnoty pulzního oxymetru zobrazují jako procento SpO<sub>2</sub>. V účtu Garmin Connect si pak můžete zobrazit další podrobnosti hodnot z pulzního oxymetru, například trendy v rozmezí několika dní (*Aktivace sledování spánku pulzním oxymetrem, strana 6*). Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru naleznete na stránce [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Získávání hodnot z pulzního oxymetru

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

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

Zařízení zobrazuje nasycení kyslíkem jako procentuální hodnotu.



**POZNÁMKA:** Nastavení pulzního oxymetru si můžete přizpůsobit na svém účtu Garmin Connect (*Nastavení sledování aktivity, strana 8*).

### Aktivace sledování spánku pulzním oxymetrem




Zařízení můžete nastavit, aby vám během spánku neustále měřilo hladinu kyslíku v krvi neboli SpO<sub>2</sub> (*Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru, strana 10*).

- 1 V menu nastavení aplikace Garmin Connect Mobile vyberte možnost **Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte své zařízení.
- 3 Vyberte možnost **Sledování aktivity > Pulzní oxymetr**.
- 4 Vyberte možnost **Sledování spánku pulzním oxymetrem**.

**POZNÁMKA:** Neobvyklé polohy při spaní mohou způsobit abnormálně nízké naměřené hodnoty SpO<sub>2</sub> během spánku.

### Nastavení upozornění na abnormální srdeční tep

Zařízení můžete nastavit tak, aby vás upozornilo, když váš srdeční tep po období nečinnosti překročí určitý počet tepů za minutu (bpm). Práh srdečního tepu si můžete nastavit v účtu Garmin Connect (*Nastavení zvuku a upozornění, strana 8*).

- 1 Přidržením  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  > **Upozornění abnorm. srd. tepu**.
- 3 Jedním klepnutím na displej upozornění aktivujte.






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

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

## Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin

Údaje o srdečním tepu můžete vysílat ze zařízení vívosmart 4 a sledovat je na párovaných zařízeních Garmin. Můžete například během jízdy na kole přenášet údaje do zařízení Edge® nebo je během aktivity vysílat do akčních kamery VIRB.

**POZNÁMKA:** Přenos dat srdečního tepu snižuje výdrž baterie.

- 1 Přidržením  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  > .
- 3 Spárujte zařízení vívosmart 4 se svým kompatibilním zařízením GarminANT+®.
- 4 Chcete-li přenos dat ukončit, klepněte na obrazovku sledování srdečního tepu a vyberte ikonu .

### Informace o odhadech hodnoty VO2 Max.



Hodnota VO2 Max. představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu. Jednoduše řečeno, hodnota VO2 Max. je ukazatelem sportovní zdatnosti a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat.

Na zařízení se odhad hodnoty VO2 Max. zobrazí jako číslo a popis. Ve svém účtu Garmin Connect se můžete podívat na podrobnější informace o odhadu hodnoty VO2 Max., včetně věku podle vaší kondice: Váš věk podle vaší kondice vám dává představu o tom, jak je vaše kondice v porovnání s osobami stejného pohlaví a různého věku. Díky cvičení se bude váš věk podle vaší kondice v průběhu času snižovat.

Data VO2 Max. poskytuje společnost FirstBeat. Analýza parametru VO2 Max. je poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO2 maximální, strana 12*) a na stránkách [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Jak získat odhad hodnoty VO2 Max.

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

- 1 Přidržením  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  > **VO2**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji a získáte odhad hodnoty VO2 Max. Po dokončení testu se zobrazí zpráva.
- 4 Pokud chcete ručně aktivovat test VO2 max. a získat aktualizovaný odhad, klepněte na aktuální hodnotu a postupujte podle pokynů. Zařízení aktualizuje váš nový odhad hodnoty VO2 max.

## Garmin Connect

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

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

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

**Uložte si své aktivity:** Jakmile aktivitu měřením času zařízení dokončíte a uložíte, můžete ji nahrát do účtu Garmin Connect a uchovat, jak dlouho budete chtít.

**Analyzujte svá data:** Můžete zobrazit podrobnější informace o vaší aktivitě, včetně času, vzdálenosti, srdečního tepu, spálených kalorií a nastavitelných zpráv.



**Sdílejte své aktivity:** Můžete se spojit se svými přáteli a vzájemně sledovat své aktivity nebo zveřejnit odkazy na své aktivity na svých oblíbených sociálních sítích.

**Spravujte svá nastavení:** Svě zařízení a uživatelská nastavení můžete upravit ve svém účtu Garmin Connect.

## Garmin Move IQ™

Když váš pohyb odpovídá známému vzorci, funkce Move IQ automaticky detekuje událost a zobrazí ji na vaší časové ose. Události Move IQ zobrazují typ a dobu aktivity, nezobrazují se však ve vašem seznamu aktivit ani v příspěvcích.

Funkce Move IQ může automaticky spustit měřenou aktivitu chůze nebo běhu pomocí časových vymezení nastavených v mobilní aplikaci Garmin Connect. Tyto aktivity se přidávají do vašeho seznamu aktivit.

## Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect Mobile.

Zařízení automaticky synchronizuje data s aplikací Garmin Connect Mobile vždy, když aplikaci otevřete. Zařízení pravidelně automaticky synchronizuje data s aplikací Garmin Connect Mobile. Synchronizaci také můžete kdykoli provést ručně.

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

## Synchronizace dat s počítačem

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

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

## Nastavení Garmin Express

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

## Prizpůsobení zařízení

### Nastavení zařízení

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

Stisknutím tlačítka si otevřete menu a zvolte možnost .

Zapíná a vypíná režim nerušit (*Použití režimu Nerušit, strana 7*).

Nastavuje úroveň jasu (*Nastavení jasu obrazovky, strana 7*).

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

Nastavuje úroveň vibrací (*Nastavení úrovně vibrací, strana 7*).

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

Nastavuje režim srdečního tepu a zapíná nebo vypíná upozornění na abnormální srdeční tep (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí., strana 7*).

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

### Použití režimu Nerušit

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

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

### Nastavení jasu obrazovky

1 Přidržením zobrazíte menu.

2 Vyberte možnost > .

3 Vyberte možnost:

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

**POZNÁMKA:** Jas displeje ovlivňuje výdrž baterie.

### Nastavení úrovně vibrací

1 Přidržením zobrazíte menu.

2 Vyberte možnost > .

3 Úroveň vibrací vyberete klepnutím na displej.

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

### Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí.

Stisknutím tlačítka si otevřete menu a zvolte možnost > .

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

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

## Nastavení systému

Stisknutím tlačítka si otevřete menu a zvolte možnost > .

**Software:** Zobrazuje verzi softwaru.

**Zákonné požadavky:** Zobrazuje informace o předpisech.

**Vynulovat:** Umožňuje smazání uživatelských dat a resetování nastavení (*Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 11*).

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

## BluetoothNastavení

Stisknutím tlačítka si otevřete menu a zvolte možnost .

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

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

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

## Garmin ConnectNastavení

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

- V menu nastavení aplikace Garmin Connect Mobile zvolte možnost **Zařízení Garmin** a vyberte své zařízení.
- V doplňku zařízení v aplikaci Garmin Connect vyberte své zařízení a poté možnost **Nastavení zařízení**.

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

## Nastavení vzhledu

Z menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost Vzhled.

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

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

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

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

**Možnosti zobrazení:** Umožňuje přizpůsobit zobrazení.

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

**POZNÁMKA:** Delší prodleva snižuje výdrž baterie.

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

## Nastavení zvuku a upozornění

Z menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost Zvuky & upozornění.

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

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

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

**Připomenutí odpočinku:** Umožňuje nastavit zařízení tak, aby vás upozornilo, když bude vaše hladina stresu neobvykle

vysoká. Upozornění vám doporučí, abyste si na chvíli odpočinuli, a zařízení vás vyzve k zahájení řízeného dechového cvičení.

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

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

## Přizpůsobení možností aktivit

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

**1** V menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost **Možnosti aktivity**.

**2** Vyberte možnost **Upravit**.

**3** Vyberte aktivitu, která se vám bude zobrazovat na zařízení.

**POZNÁMKA:** Aktivity běhu a chůze odebrat nelze.

**4** V případě potřeby vyberte aktivitu, jejíž nastavení chcete přizpůsobit, například upozornění a datová pole.

## Označování okruhů

Můžete si nastavit, aby zařízení využívalo funkci Auto Lap®, která automaticky označí okruh po každém kilometru nebo míli. Tato funkce je užitečná pro srovnávání vašich výkonů v různých částech aktivity.

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

**1** V menu nastavení aplikace Garmin Connect Mobile vyberte možnost **Zařízení Garmin**.

**2** Vyberte své zařízení.

**3** Vyberte možnost **Možnosti aktivity**.

**4** Vyberte aktivitu.

**5** Vyberte možnost **Auto Lap**.

## Přizpůsobení datových polí

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

**POZNÁMKA:** Bazénové plavání nelze přizpůsobit.

**1** V menu nastavení aplikace Garmin Connect Mobile vyberte možnost **Zařízení Garmin**.

**2** Vyberte své zařízení.

**3** Vyberte možnost **Možnosti aktivity**.

**4** Vyberte aktivitu.

**5** Vyberte **Datová pole**.

**6** Vyberte datové pole, které chcete změnit.

## Nastavení sledování aktivity

V menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost Sledování aktivity.

**Sledování aktivity:** Zapíná a vypíná funkce sledování aktivity.

**Automatické zahájení aktivity:** Umožňuje zařízení automaticky vytvářet a ukládat měřené aktivity, pokud funkce Move IQ rozpozná, že jdete nebo běžíte po určenou minimální dobu. Minimální dobu pro běh a chůzi si můžete nastavit.

**Vlastní délka kroku:** Umožňuje zařízení přesněji vypočítat uraženou vzdálenost díky použití vaší vlastní délky kroku. Můžete si zadat známou vzdálenost a počet kroků, kterými tuto vzdálenost ujdete. Zařízení Garmin Connect tak vypočítá délku kroku.

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

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

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

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

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

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

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

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

### Nastavení uživatele

V menu zařízení Garmin Connect zvolte možnost Nastavení uživatele.

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

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

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

### Obecná nastavení

Z menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost Obecné.

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

**Preferované zápěstí:** Možnost nastavení zápěstí, na kterém zařízení nosíte.

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

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

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

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

**Jazyk:** Umožňuje nastavit jazyk zařízení.

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

## Informace o zařízení




### Technické údaje

Typ baterie	Dobíjecí integrovaná lithium-polymerová baterie
Výdrž baterie	Až 7 dní
Rozsah provozních teplot	-20 až 50 °C (-4 až 122 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Bezdrátové frekvence/protokoly	Jmenovitá hodnota 2,4 GHz při 0 dBm <ul style="list-style-type: none"><li>• Protokol pro bezdrátovou komunikaci ANT+</li><li>• Bezdrátová technologie Bluetooth</li></ul>
Stupeň vodotěsnosti	Plavání*

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

### Zobrazení informací o zařízení

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

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

### Nabíjení zařízení

#### VAROVÁNÍ


Toto zařízení obsahuje lithiovou baterii. Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

#### OZNÁMENÍ

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi. Pokyny týkající se čištění naleznete v příloze.

- 1 Stlačte okraje nabíjecího klipu , až se rozevrou ramena.



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

#### Tipy ohledně nabíjení

- Pomocí kabelu USB připojte nabíječku k zařízení (*Nabíjení zařízení, strana 9*).

Kabel USB můžete zapojit do napájecího síťového adaptéru schváleného společností Garmin nebo do portu USB počítače.

- Grafiku zbývající kapacity baterie si můžete zobrazit na informačním obrazovce zařízení (*Zobrazení energie baterie, strana 1*).

### Péče o zařízení

#### OZNÁMENÍ

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

K čištění zařízení nepoužívejte ostré předměty.

Nikdy nepoužívejte pro ovládání dotykové obrazovky tvrdé nebo ostré předměty, mohlo by dojít k jejímu poškození.

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

Pokud je zařízení vystaveno působení chlórované vody, slané vody, ochrany proti slunci, kosmetiky, alkoholu nebo jiných nešetrných chemických látek, opláchněte je důkladně čistou vodou. Delší působení těchto látek může způsobit poškození pouzdra.

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

Neskladujte zařízení na místech, která jsou vystavena zvýšenému působení extrémních teplot, protože by mohlo dojít k jeho poškození.

## Čištění zařízení

### OZNÁMENÍ

I malé množství potu nebo vlhkosti může při připojení k nabíječce způsobit korozi elektrických kontaktů. Koroze může bránit nabíjení a přenosu dat.

- 1 Otřete zařízení pomocí tkaniny namočené v roztoku jemného čisticího prostředku.
- 2 Otřete zařízení do sucha.

Po vyčištění nechte zařízení zcela uschnout.

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






## Odstranění problémů

### Je můj telefon se zařízením kompatibilní?

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

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

### Telefon se nepřipojuje k zařízení

- Zařízení musí být v dosahu smartphonu.
- Pokud jsou zařízení již spárována, vypněte na obou zařízeních funkci Bluetooth a znovu ji zapněte.
- Nejsou-li zařízení spárována, zapněte v telefonu bezdrátovou technologii Bluetooth.
- Na smartphonu otevřete aplikaci Garmin Connect Mobile, vyberte ikonu  nebo  a výběrem možnosti **Zařízení Garmin > Přidat zařízení** přejděte do režimu párování.
- Na zařízení zobrazte menu stisknutím tlačítka  a potažením prstem zvolte možnost a  >  otevřete režim párování.

### Sledování aktivity

Podrobnější informace o přesnosti sledování aktivit naleznete na stránce [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Zaznamenaný počet kroků je nepřesný

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

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

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

### Počet kroků v zařízení neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect

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

- 1 Vyberte možnost:
  - Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect (*Synchronizace dat s počítačem, strana 7*).
  - Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect Mobile (*Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect Mobile., strana 7*).
- 2 Vyčkejte na dokončení synchronizace.

Synchronizace může trvat několik minut.

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

### Nezobrazuje se úroveň stresu

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

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

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

### Minuty intenzivní aktivity blikají

Když trénujete na dostatečně intenzivní úrovni, aby se tato aktivita zaznamenávala do stanoveného cíle počtu minut, minuty intenzivní aktivity blikají.

Věnujte se střední nebo intenzivní aktivitě souvisle po dobu alespoň 10 minut.

### Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti

Zařízení používá při měření změny nadmořské výšky při stoupaní vnitřní barometr. Na jedno vystoupané patro jsou počítány 3 metry (10 stop).

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

Pokud jsou otvory barometru zablokovány, nemusí barometr fungovat správně. Případné nečistoty můžete vyčistit tlakem vzduchu. Zařízení také můžete opláchnout vodou.

Po vyčištění nechte zařízení zcela uschnout.

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

### Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

Pokud jsou data srdečního tepu nepravidelná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

- Než si zařízení nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.
  - Nepoužívejte na pokožce pod zařízením opalovací krém, pleťovou vodu nebo repelent.
  - Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání snímače srdečního tepu na zadní straně zařízení.
  - Noste zařízení upevněné nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
  - Dopřejte si 5 až 10 minut na zahřátí a zjistěte svůj tep, než začnete se samotnou aktivitou.
- POZNÁMKA:** Je-li venku chladno, rozehřejte se uvnitř.
- Po každém tréninku zařízení opláchněte pod tekoucí vodou.

### Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru

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

- Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem zůstaňte v klidu.
- Noste zařízení upevněné nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem umístěte ruku se zařízením do výše srdce.
- Než si zařízení nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.

- Nepoužívejte na pokožce pod zařízením opalovací krém, pleťovou vodu nebo repelent.
- Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání optického snímače na zadní straně zařízení.
- Po každém tréninku zařízení opláchněte pod tekoucí vodou.

## Tipy na vylepšení dat Body Battery

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

## Zařízení nezobrazuje správný čas



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

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

Čas a datum se aktualizují automaticky.

## Zařízení používá nesprávný jazyk.

Pokud omylem zvolíte nesprávný jazyk zařízení, můžete ho změnit.

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




## Maximalizace výdrže baterie

- Snižte jas obrazovky a prodlevu (*Nastavení jasu obrazovky, strana 7*).
- Vypněte gesta zápěstí (*Nastavení vzhledu, strana 8*).
- V nastavení centra oznámení ve svém smartphonu omezte oznámení zasílaná do zařízení vívosmart 4 (*Správa oznámení, strana 4*).
- Vypněte chytrá oznámení (*Nastavení zvuku a upozornění, strana 8*).
- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth (*Bluetooth Nastavení, strana 8*).
- Vypněte sledování pulzního oxymetru ve spánku (*Nastavení sledování aktivity, strana 8*).
- Vypněte zaslání dat o tepové frekvenci do spárovaných zařízení Garmin (*Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin, strana 6*).
- Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí., strana 7*).



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

## Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

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

V zařízení se objeví informativní zpráva.

- 4 Stiskněte tlačítko .
- 5 Vyberte možnost .

## Aktualizace produktů

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

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin:

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

## Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect Mobile

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru zařízení pomocí aplikace Garmin Connect Mobile, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte zařízení spárovat s kompatibilním smartphonem (*Zapnutí a nastavení zařízení, strana 1*).

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

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Connect Mobile automaticky odešle aktualizaci do vašeho zařízení. Aktualizace proběhne, když nebudete zařízení aktivně používat. Po dokončení aktualizace se zařízení restartuje.

## Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

Chcete-li aktualizovat software zařízení, stáhněte si a nainstalujte aplikaci Garmin Express a své zařízení do ní přidejte (*Synchronizace dat s počítačem, strana 7*).

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB. Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Express jej odešle do vašeho zařízení.
- 2 Až aplikace Garmin Express dokončí odesílání aktualizace, odpojte zařízení od počítače. Aktualizace se automaticky nainstaluje.

## Další informace

- Na stránce [support.garmin.com](http://support.garmin.com) najdete další návody, články a aktualizace softwaru.
- Přejděte na adresu [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Přejděte na adresu [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).

- Přejděte na adresu [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.
- Přejděte na stránku [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).  
Toto zařízení není zdravotnický přístroj. Funkce pulzního oxymetru není dostupná ve všech zemích.

## Dodatek

### Cíle aktivit typu fitness

Znalost vlastních rozsahů srdečního tepu vám může pomoci měřit a zvyšovat svou kondici za předpokladu porozumění a aplikace uvedených principů.

- Váš srdeční tep je dobrým měřítkem intenzity cvičení.
- Trénink v určitém rozsahu srdečního tepu vám pomůže zvýšit výkonnost vašeho kardiovaskulárního systému.

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

Pokud svůj maximální srdeční tep neznáte, použijte některý z kalkulátorů dostupných na síti Internet. Změření maximálního srdečního tepu také nabízejí některá zdravotnická střediska. Výchozí maximální srdeční tep je 220 minus váš věk.

### Rozsahy srdečního tepu

Mnoho sportovců využívá rozsahy srdečního tepu pro měření a zvyšování výkonnosti kardiovaskulárního systému a zvýšení své

kondice. Rozsah srdečního tepu je nastavený rozsah počtu srdečních stahů za minutu. Existuje pět běžně uznávaných rozsahů srdečního tepu, které jsou očíslovány od 1 do 5 podle vzrůstající intenzity. Rozsahy srdečního tepu se vypočítávají jako procentní hodnota vašeho maximálního srdečního tepu.

### Výpočty rozsahů srdečního tepu

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

### Standardní poměry hodnoty VO2 maximální

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

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

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

Data jsou reprodukována se svolením institutu The Cooper Institute. Další informace naleznete na webové stránce [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).



# Rejstřík

## A

aktivity **4, 5, 8**  
uložení **8**  
vlastní **8**  
aktualizace, software **11**  
alarmy **4**  
hodiny **8**  
aplikace **3**  
smartphone **1**  
Auto Lap **8**

## B

baterie **9**  
maximalizace **7, 8, 11**  
nabíjení **9**  
vodorovná hladina **1**  
Body Battery **3, 11**

## C

cíle **2, 8, 9**  
Connect IQ **1**

## Č

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

## D

Dálkové ovládání VIRB **3**  
data  
odesílání **7, 9**  
přenos **6**  
ukládání **6**  
datová pole **5, 8**  
délka kroku **8**  
denní doba **11**  
domovská obrazovka, přizpůsobení **8**  
doplňky **2, 3, 8**  
dotyková obrazovka **1**

## G

Garmin Connect **1, 2, 4, 6–9, 11**  
Garmin Express **7**  
aktualizace softwaru **11**

## H

historie **7**  
odeslání do počítače **6, 7**  
hmotnost, nastavení **9**  
hodiny **4**

## I

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

## J

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

## K

kalibrace **3**  
kalorie **3**  
datová pole **8**  
kroky **2, 8**

## M

menu **1**  
měrné jednotky **9**  
minuty intenzivní aktivity **2, 8, 10**  
Move IQ **8**

## N

nabíjení **9**  
nastavení **5–8, 11**  
zařízení **7–9**  
nastavení systému **7, 8**  
nasycení kyslíkem **6**

## O

obrazovka, jas **7**  
odpočítávač času **4**  
odstranění  
všechna uživatelská data **11**  
zprávy **3**  
odstranění problémů **5, 9–11**  
okruhy **8**  
ovládání hudby **4**  
oznámení **2–4, 8**

## P

párování  
smartphone **1, 8, 10**  
Snímače ANT+ **6**  
plavání **5**  
podsvícení **8**  
příslušenství **11**  
přizpůsobení zařízení **7**  
pulzní oxymetr **1, 5, 6, 8, 10**

## R

resetování zařízení **8, 11**  
režim spánku **3, 7–9**  
režim velkokapacitního paměťového zařízení **7**

## S

sdílení dat **6**  
sledování **6**  
sledování aktivity **2, 8, 9**  
smartphone **3, 4, 10**  
aplikace **3**  
párování **1, 8, 10**  
software  
aktualizace **11**  
licence **8**  
verze **9**  
srdeční tep **1, 2**  
datová pole **8**  
párování snímačů **6**  
rozsahy **12**  
snímač **5, 7, 10**  
upozornění **6–8**  
zóny **9, 12**

stopky **4**

Stress Score **3**

## T

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

## U

ukládání aktivit **4, 5, 8**  
ukládání dat **6**  
upozornění **7**  
srdeční tep **6–8**  
vibrace **7, 8**  
USB **11**  
přenos souborů **7**  
uživatelská data, odstranění **8, 11**

## V

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

## Z

zóny, srdeční tep **8, 9**  
zprávy **3**

[support.garmin.com](http://support.garmin.com)



Srpen 2018  
190-02414-00\_0A