

GARMIN®

vívofit® 3

Návod k obsluze



červen 2016
190-02026-00_0A

Vytištěno v České republice

Všechna práva vyhrazena. Tento návod k obsluze je chráněn autorskými právy a bez písemného souhlasu společnosti Garmin nelze pořizovat kopie kompletního manuálu ani jeho částí. Společnost Garmin si v důsledku zlepšování nebo změn výrobku vyhrazuje právo měnit obsah tohoto manuálu bez povinnosti komukoliv takovéto změny hlásit. Pokud máte zájem o aktualizace produktu nebo o bližší informace týkající se jeho používání, navštivte stránky www.garmin.cz.

Garmin®, logo Garmin logo, ANT+® a vívoFit® jsou obchodní známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností a jsou registrované v USA a dalších zemích. Garmin Connect™, Garmin Express™ a USB ANT Stick™ jsou obchodní známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto obchodní známky nelze užívat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

American Heart Association® je registrovanou obchodní známkou společnosti American Heart Association, Inc. Název a logo Bluetooth® jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a společnost Garmin je oprávněna je užívat na základě licence. Další obchodní známky a obchodní názvy jsou majetkem příslušných vlastníků.

Tento produkt získal certifikát ANT+®. Seznam kompatibilních produktů a aplikací naleznete na stránkách www.thisisant.com/directory.

M/N: A03009

Obsah

Úvod	1
Začínáme.....	1
Každodenní využívání	1
Nastavení chytrého telefonu	2
Spárování s chytrým telefonem	2
Synchronizace dat s aplikací Garmin Connect Mobile	3
Nastavení počítače	4
Spárování s počítačem.....	4
Synchronizace dat s počítačem.....	5
Popis přístroje	5
Upozornění na nečinnost.....	5
Symbols	6
Hlavní nabídka	8
Monitorování spánku	9
Podsvícení.....	9
Zamčení přezky	9
Historie	10
Garmin Connect	10
Vlastní nastavení přístroje	12
Nastavení účtu Garmin Connect	12
Snímač tepové frekvence ANT+	15
Spárování se snímačem tepové frekvence ANT+	15
Informace o přístroji	17
Technické údaje o přístroji vívoFit 3.....	17
Zobrazení informací o přístroji	17
Aktualizace softwaru	18
Péče o přístroj	18
Uživatelé vyměnitelné baterie.....	19
Výměna řemínku	21
Vložení přístroje do spony na opasek	22
Problémy a jejich odstranění	24
Zdá se, že krokoměr neměří počet kroků přesně	24

Na displeji přístroje a v rámci mého účtu Garmin Connect se nezobrazuje stejný počet kroků	24
Na displeji přístroje se nezobrazuje přesný čas.....	25
Jak spárovat nový přístroj se stávajícím účtem Garmin Connect?	26
Je můj chytrý telefon kompatibilní s náramkem?	26
Nemám chytrý telefon ani počítač	26
Můj přístroj se nechce zapnout.....	27
Resetování přístroje	27
Spárování přístroje hned s několika mobilními zařízeními nebo počítači.....	27
Příloha	28
Získání podrobnější informací	28
Tabulka zón tepové frekvence	28
Softwarová licenční smlouva	29
Rejstřík	31

Úvod

VAROVÁNÍ

Výstrahy a další důležité informace týkající se tohoto výrobku naleznete v příloženém letáku *Bezpečnostní pokyny a produktové informace*.

Před zahájením nebo úpravou Vašeho tréninkového programu se vždy poraďte se svým lékařem.

Začínáme

Abyste ze svého náramku zaznamenávajícího Vaši denní aktivitu vytěžili co nejvíce, měli byste ho spárovat se svým chytrým telefonem nebo s počítačem a dokončit proces nastavení v rámci Vašeho bezplatného účtu Garmin Connect™.

POZNÁMKA: Dokud náramek nespárujete a nedokončíte proces nastavení, budete mít omezené možnosti pro využívání jeho funkcí.

Zvolte jednu z možností:

- Spárujte přístroj s chytrým telefonem ([Nastavení v chytrém telefonu, strana 2](#)).
- Spárujte přístroj s počítačem ([Nastavení v počítači, strana 4](#)).

Každodenní využívání

Noste náramek vívofit 3 každý den jako součást svého aktivního životního stylu a pravidelně nechte zaznamenaná data synchronizovat s Vaším účtem Garmin Connect. Díky synchronizaci můžete sledovat

a analyzovat informace o tom, kolik kroků jste za daný den udělali, jak kvalitní byl Váš spánek nebo jak se Vám daří dosahovat svých cílů, přičemž zároveň získáte přehled o své denní aktivitě. Prostřednictvím účtu Garmin Connect se můžete rovněž účastnit různých výzev a soutěžit se svými přáteli. Mimo to zde můžete upravit nastavení svého přístroje, a to včetně vzhledu displeje, výběru zobrazovaných stránek, frekvence automatické synchronizace a dalších funkcí.

Nastavení chytrého telefonu

Spárování s chytrým telefonem

Váš náramek vívoFit 3 je nutné spárovat přímo prostřednictvím aplikace Garmin Connect Mobile, nikoliv přes nastavení Bluetooth® ve Vašem chytrém telefonu.

- 1 Ze stránek obchodu s aplikacemi pro OS Vašeho chytrého telefonu si stáhněte a instalujte aplikaci Garmin Connect Mobile, kterou poté otevřete.

Bližší informace o procesu spárování a nastavení přístroje najdete na webových stránkách www.garminconnect.com/vivofit3.

- 2 V souladu s pokyny na displeji si vytvořte na základě své emailové adresy účet, se kterým propojte své zařízení, abyste mohli vytvořit uživatelský profil.


Prostřednictvím uživatelského účtu si můžete nastavit výchozí cíl pro počet kroků, určit množství spálených kalorií

a získat přesnější informace o své každodenní aktivitě.

- 3 Stisknutím tlačítka ① na náramku přístroj zapnete.



Při prvním zapnutí je přístroj přepnutý v režimu párování.

- 4 Pokud je to nutné, přidržte tlačítko na náramku, dokud se neobjeví symbol .
- 5 Na základě pokynů v aplikaci dokončete proces nastavení.

Nastavení je dokončeno po tom, co se na displeji zobrazí aktuální čas.


Po dokončení nastavení byste měli provést ruční synchronizaci přístroje.

Synchronizace dat s aplikací Garmin Connect Mobile

Abyste mohli sledovat své zlepšování prostřednictvím aplikace Garmin Connect Mobile, měli byste provést manuální synchronizaci dat. Nahraná data bude Váš přístroj synchronizovat s aplikací Garmin Connect Mobile také automaticky v pravidelných intervalech.

- 1 Umístěte přístroj do blízkosti Vašeho chytrého telefonu.
- 2 Otevřete aplikaci Garmin Connect Mobile.

TIP: Aplikace může být otevřená nebo může běžet na pozadí.

- 3 Přidržte tlačítko na náramku, dokud se neobjeví symbol .




- 4 Vyčkejte, dokud se data nesynchronizují.
- 5 Nahrané údaje si prohlédněte v aplikaci Garmin Connect Mobile.

Nastavení počítače


Spárování s počítačem

Pro spárování přístroje s Vaším počítačem můžete využít volitelné příslušenství USB ANT Stick™. Informace o volitelném příslušenství a náhradních součástkách získáte na stránkách buy.garmin.com nebo se můžete obrátit na autorizovaného dealera Garmin.

- 1 Navštivte webové stránky www.garmin-connect.com/vivofit3.
- 2 Zvolte možnost **Computer Setup (Nastavení počítače)** a pokračujte podle online instrukcí pro stažení a instalování aplikace Garmin Express™.
- 3 Do USB portu počítače připojte bezdrátové zařízení USB ANT Stick.
- 4 Stisknutím tlačítka  na náramku přístroj zapněte.



Při prvním zapnutí je přístroj přepnutý v režimu párování.

- 5 Pokud je to nutné, přidržte tlačítko na náramku, dokud se neobjeví symbol .
- 6 V souladu s pokyny na monitoru Vašeho počítače přidejte zařízení ke svému účtu Garmin Connect a dokončete proces nastavení.

Synchronizace dat s počítačem

Abyste mohli sledovat své zlepšování prostřednictvím aplikace Garmin Connect, měli byste provést manuální synchronizaci dat.

- 1 Umístěte přístroj do blízkosti Vašeho počítače.
- 2 Přidržte tlačítko na náramku, dokud se neobjeví symbol .
- 3 Vyčkejte, dokud se data nesynchronizují.
- 4 Nahrané údaje si prohlédněte v aplikaci Garmin Connect.

Popis přístroje

Upozornění na nečinnost

Nadměrné dlouhé sezení může vést k nežádoucím metabolickým změnám. Z toho důvodu Vás bude pohyblivá lišta nabádat k pohybu. Po uplynutí jedné hodiny,

ve které jste nebyli pohybově aktivní, se objeví ukazatel ①. Po každých dalších 15 minutách neaktivity se objeví další dílek ② ukazatele.



Upozornění na nečinnost můžete resetovat tím, že se krátce projdete.

Symboly

Ve spodní části displeje se zobrazují různé symboly. Každý z těchto symbolů představuje jinou funkci. Mezi jednotlivými funkcemi můžete rolovat tisknutím tlačítka jednotky náramku.

	Aktuální datum. Při každé synchronizaci dat s Vaším chytrým telefonem nebo počítačem provede přístroj aktualizaci data a času.
	Celkový počet kroků udělaných v průběhu dne.
	Počet kroků, které je třeba ujit do dosažení cíle pro aktuální den. Pokud využijete funkci automatického stanovení denních cílů, přístroj se bude učit a na základě získaných poznatků Vám na začátku dne navrhne vždy nový cíl.
	Vzdálenost, kterou jste během dne urazili (km nebo míle).
	Celkový počet kalorií spálených v daném dni, čímž se rozumí kalorie spálené aktivitou i při odpočinku.

☰🕒	Celkový počet minut, které jste v daném týdnu strávili intenzivním pohybem.
❤️	Vaše aktuální tepová frekvence a zóna tepové frekvence, ve které se pohybujete. Přístroj musí být připojen ke kompatibilnímu snímači tepové frekvence (volitelné příslušenství).

Automatický cíl

Váš přístroj na základě Vašich předchozích aktivit každý den automaticky určí nové cíle.

Jakmile se v průběhu dne dáte do pohybu, přístroj začne odpočítávat kroky zbývající do dosažení Vašeho denního cíle.

Po dosažení cílového počtu kroků se na displeji přístroje zobrazí symbol 📍 a spustí se odpočítávání kroků přesahujících stanovený cíl.

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

Doba strávená intenzivní aktivitou






Aby Vám pomohly zlepšit Váš zdravotní stav, organizace jako jsou U. S. Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association a Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučují, abyste alespoň 150 minut týdně věnovali středně intenzivní aktivitě jako je např. svižná chůze.

Přístroj sleduje intenzitu každé Vaší aktivity a zaznamenává počet minut, které strávíte intenzivnější aktivitou. Týdenní cíl můžete splnit např. tím, že se budete snažit chodit

svižným tempem alespoň po dobu 10 po sobě jdoucích minut.


Hlavní nabídka

Mezi jednotlivými funkcemi nabídky můžete rolovat přidržением tlačítka jednotky náramku.


	START	Zahájení měřené aktivity.
	STOP	Ukončení měřené aktivity.
	SYNC	Synchronizace dat s Vaším účtem Garmin Connect.
	PAIR	Spárování přístroje prostřednictvím bezdrátové technologie Bluetooth.
	ABOUT	Zobrazí se informace o přístroji a povinné informace.

Záznam fitness aktivity

Přístroj umožňuje měřit dobu strávenou fitness aktivitou, jako jsou např. chůze nebo běh, kterou je možné uložit a odeslat na Váš účet Garmin Connect.

- 1 Přidržte tlačítka na náramku, dokud se neobjeví symbol . Spustí se stopky.
- 2 Pusťte se do aktivity.

TIP: Pokud běží stopky, můžete rolovat informacemi o aktivitě tisknutím tlačítka přístroje.

- 3 Po dokončení aktivity přidržte tlačítka přístroje, dokud se neobjeví symbol . Zobrazí se přehled. Na displeji přístroje se zobrazí celková doba aktivity a uražené vzdálenost.

- 4 Pokud chcete přehled vypnout a vrátit se na hlavní stránku, stiskněte tlačítko přístroje.
Pokud si chcete prohlédnout informace o aktivitě v rozhraní svého účtu Garmin Connect, můžete nechat přístroj synchronizovat.

Monitorování spánku

Během spánku přístroj sleduje Vaše pohyby. Součástí statistik jsou celkový počet hodin spánku, úroveň spánku a pohyb ve spánku. V rozhraní svého uživatelského účtu Garmin Connect můžete nastavit běžnou dobu, po kterou spíte. Statistiky o spánku si můžete prohlížet v rozhraní Vašeho účtu Garmin Connect.

Podsvícení

Pokud kdykoliv přidržíte tlačítko přístroje, zapnete podsvícení. Podsvícení se vypíná automaticky.

Zamčení přezky

Aby byl náramek na Vaší ruce dobře zajištěný, měli byste zamknout zapínací přezku. Otočte kolečko přezky do zamčené polohy. Pokud je přezka odemčená, je skrz otvor v kolečku vidět červená značka.



Historie

Váš náramek zaznamenává nejen, kolik kroků jste za den ušli a Vaši spánkovou aktivitu, ale zároveň měří dobu strávenou fitness aktivitami a v kombinaci s volitelným snímačem tepové frekvence ANT+® také zaznamenává informace o Vaší tepové frekvenci. Tuto historii lze odeslat na Váš účet Garmin Connect.

Ve vlastním přístroji zůstane historie uložena po dobu až 4 týdnů.

POZNÁMKA: Pokud využíváte snímač tepové frekvence, dojde k omezení této doby, protože budou uložená data zabírat více paměti.

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

Garmin Connect

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

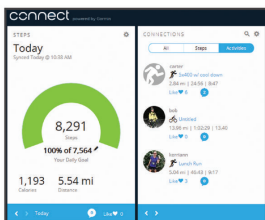
Sledujte svůj pokrok: účet nabízí možnost sledovat každodenní pokrok, přátelsky soupeřit s Vašimi kontakty a sledovat úspěšnost plnění cílů.

Zálohování údajů o aktivitách:

Po dokončení časově omezené aktivity a jejím uložení do přístroje můžete tuto aktivitu nahrát na účet Garmin Connect, kde může být uložena libovolně dlouho.

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

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



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

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

Vlastní nastavení přístroje

Nastavení účtu Garmin Connect

V rámci účtu Garmin Connect lze upravit uživatelské nastavení a nastavení přístroje.

- V nabídce nastavení aplikace Garmin Connect Mobile zvolte možnost **Garmin Devices (Přístroje Garmin)** a vyberte požadované zařízení.
- V nabídce pro zařízení aplikace Garmin Connect zvolte možnost **Device Settings (Nastavení přístroje)**.

Aby se změny projevily v přístroji, proveďte po upravení nastavení synchronizaci dat ([Synchronizace dat s aplikací Garmin Connect Mobile, strana 3](#), [Synchronizace dat s počítačem, strana 5](#)).

Nastavení přístroje

V rozhraní účtu Garmin Connect zvolte možnost **Device Settings (Nastavení přístroje)**.

Alarm (Budík): umožňuje nastavit čas pro spuštění budíku a frekvenci, s jakou se bude opakovat.

Move IQ (Inteligentní rozpoznání pohybu): umožňuje Vašemu přístroji na základě určitých vzorců automaticky rozpoznat aktivity, jako jsou např. cyklistika nebo běh a zobrazit je v rozhraní účtu Garmin Connect.

Move Alert (Výzva k pohybu): umožňuje aktivovat či deaktivovat upozornění na nečinnost.

Alert Tones (Akustická upozornění): umožňuje zapnout nebo vypnout

akustická upozornění. Pokud jsou akustická upozornění zapnuta, přístroj pípá.

Visible Screens (Zobrazené stránky):

umožňuje upravovat informace zobrazující se na displeji přístroje při běžném použití nebo během aktivity, při které je sledován čas.

Home Screen (Hlavní stránka): slouží pro nastavení hlavní stránky, která se zobrazí po určité době neaktivity. Mimo to si zde můžete nastavit také výchozí stránku pro aktivity, při nichž je sledován čas.

Screen Mode (Režim zobrazení):

umožňuje zvolit, zda se má na displeji zobrazovat dělená nebo klasická stránka. Dělenou stránku můžete využít pro sledování dvou datových stránek naráz, a to včetně hlavní stránky a další Vámi zvolené stránky.

Watch Face (Vzhled displeje): umožňuje nastavit vzhled hodinek.

POZNÁMKA: Speciální vzhled hodinek se zobrazuje pouze v režimu klasické stránky.

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

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

Auto-Sync (Automatická synchronizace):

umožňuje nastavit frekvenci pro automatickou synchronizaci Vašeho přístroje s Vaším účtem Garmin Connect.

POZNÁMKA: Příliš častou synchronizací dochází ke snižování životnosti baterie.

Uživatelská nastavení

V rozhraní účtu Garmin Connect zvolte možnost **User Settings (Uživatelská nastavení)**.

Personal Information (Osobní

informace): tato funkce Vám umožní vyplnit informace o Vašem uživatelském profilu, a to včetně pohlaví, data narození, výšky, hmotnosti, běžné doby spánku a stupně aktivity. Tyto informace využívá přístroj ke zvýšení přesnosti sledovaných údajů.

Daily Steps (Cílový počet kroků):

umožňuje zadat cílový počet kroků, které chcete za den udělat. Můžete využít také funkci Auto Goal (Automatický cíl), díky níž bude Váš přístroj nastavovat cílový počet kroků pro daný den automaticky.

Weekly Intensity Minutes (Intenzivní

aktivita v týdnu): umožňuje nastavit týdenní cíl pro dobu strávenou intenzivní aktivitou.

Custom Step Length (Vlastní nastavení

délky kroku): slouží pro nastavení délky kroku, na jejímž základě bude přesněji vypočítána uražená vzdálenost. Pokud znáte délku svého kroku, můžete ji nastavit přímo, nebo si můžete v rámci účtu Garmin Connect nechat vypočítat délku kroku na základě počtu kroků, které jste potřebovali na uražení určité vzdálenosti.

Heart Rate Zones (Zóny tepové

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

Snímač tepové frekvence ANT+

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

Spárování se snímačem tepové frekvence ANT+


Abyste mohli náramek spárovat se snímačem tepové frekvence, musíte v přístroji vívosmart 3 nejprve aktivovat stránku snímače tepové frekvence. Bližší informace o nastavení zobrazovaných stránek najdete v části [Nastavení přístroje na straně 12](#).

Párováním se v tomto případě rozumí připojení bezdrátových čidel ANT+™, jako je např. snímač tepové frekvence, k některému z kompatibilních přístrojů Garmin. Po prvním spárování kompatibilní zařízení Garmin vždy automaticky rozpozná zapnutý snímač tepové frekvence.

POZNÁMKA: Používáním náramku v kombinaci se snímačem tepové frekvence se snižuje životnost baterie.

- 1 Nasadte si snímač tepové frekvence.
- 2 Přístroj vívosmart umístěte do vzdálenosti max. 3 metry od snímače.

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

- 3 Pro rolování datovou stránkou snímače tepové frekvence tiskněte tlačítko přístroje. V horní části stránky bliká symbol .

4 Počkejte na spojení přístroje s Vaším snímačem tepové frekvence.

Po spárování snímače s Vaším zařízením se na displeji zobrazí Vaše tepová frekvence a zóna Vaší tepové frekvence.

Zóny tepové frekvence

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

Obecně jsou zóny tepové frekvence založeny na procentech vašeho maximálního srdečního tepu.

Fitness cíle

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

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

Pokud znáte svou maximální tepovou frekvenci, můžete na základě tabulky ([Tabulka zón tepové frekvence, strana 28](#)) určit nejlepší tepovou zónu pro trénink.

Pokud svou maximální tepovou frekvenci neznáte, použijte jeden z kalkulátorů

dostupných na internetu. V některých tělocvičnách a centrech pro zdraví se můžete podrobit testu, na základě kterého zjistíte svou maximální tepovou frekvenci. Výchozí maximální tepová frekvence je 220 mínus Váš věk.

Informace o přístroji

Technické údaje o přístroji vívoFit 3

Typ baterie	Uživatelé vyměnitelná baterie CR1632
Životnost baterie	1 rok
Provozní teplota	Od -10° do 60°C
Radiofrekvence/ protokol	Bezdrátový komunikační protokol 2,4 GHz ANT+ Bezdrátová technologie Bluetooth Smart
Voděodolnost	5 ATM*

*Přístroj dokáže odolat tlaku, který odpovídá hloubce 50 m pod vodní hladinou. Více informací naleznete na stránkách www.garmin.com/waterrating.

Zobrazení informací o přístroji

Na displeji přístroje si můžete zobrazit ID číslo jednotky, verzi softwaru a povinné informace.

- 1 Přidržte tlačítko přístroje, dokud se neobjeví stránka **ABOUT (O přístroji)**.
- 2 Pro rolování informačními stránkami tlačítko přístroje tiskněte.

Aktualizace softwaru

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

Během aktualizace se na displeji zobrazuje lišta znázorňující průběh aktualizace.

Po dokončení aktualizace se přístroj restartuje.

Péče o přístroj

OZNÁMENÍ

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

Při čištění přístroje nepoužívejte ostré předměty.

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

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

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

Přístroj nenechávejte v prostředí, kde je vysoká teplota (např. v sušičce).

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

Čištění přístroje

OZNÁMENÍ

Při připojení k nabíječce může i velmi malé množství potu nebo vlhkosti způsobit korozi elektrických kontaktů. Zkorodované kontakty mohou bránit nabíjení přístroje a přenosu dat.

- 1 Otřete přístroj hadříkem navlhčeným v jemném čisticím prostředku.
 - 2 Utřete přístroj do sucha.
- Po očištění nechte přístroj pořádně uschnout.

TIP: Více informací naleznete na stránkách www.garmin.com/fitandcare.

Uživatелеm vyměnitelné baterie

VAROVÁNÍ

Pro vyjmutí akumulátoru nikdy nepoužívejte ostré předměty.

Držte baterii z dosahu dětí.

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

Vyměnitelné baterie mohou obsahovat chloristan. Z toho důvodu může být vyžadováno speciální zacházení. Viz www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

UPOZORNĚNÍ

Pro správnou likvidaci baterií kontaktujte místní sběrný dvůr.

Výměna baterie

Přístroj je napájen jednou baterií CR1632.

- 1 Sejměte přístroj z řemínku.



- 2 Pomocí malého křížového šroubováku vyšroubujte čtyři šrouby na zadní straně jednotky.
- 3 Sejměte zadní kryt a vyjměte baterii.



- 4 Novou baterii vložte do přístroje tak, aby její kladný kontakt směřoval k vnitřní části předního krytu.
- 5 Zkontrolujte, zda není poškozené těsnění, které musí být přesně usazeno v zadním krytu.
- 6 Přiložte zadní kryt zpátky a zajistěte ho čtyřmi šroubky.
- 7 Všechny čtyři šroubky dobře a stejně utáhněte.
- 8 Zařízení zajistěte ve flexibilním silikonovém řemínku tím, že roztáhnete otvor v řemínku a přístroj do něj zasunete. Šipka na přístroji musí být zarovnána se šipkou na vnitřní straně řemínku.



Výměna řemínku

Informace o volitelném příslušenství získáte na stránkách buy.garmin.com nebo se můžete obrátit na autorizovaného dealera Garmin.

- 1 Sejměte přístroj z řemínku.



- 2 Zařízení zajistíte ve flexibilním silikonovém řemínku tím, že roztáhnete otvor v řemínku a přístroj do něj zasunete. Šipka na přístroji musí být zarovnána se šipkou na vnitřní straně řemínku.



Vložení přístroje do spony na opasek

OZNÁMENÍ

Sponu na opasek nepřipínejte k předmětům, které jsou silnější než 6 mm.

Na přání dostupnou sponu na opasek můžete použít k připnutí přístroje k opasku, popruhu nebo ke kapse košile. Informace o volitelném příslušenství získáte

na stránkách buy.garmin.com nebo se můžete obrátit na autorizovaného dealera Garmin.

1 Sejměte přístroj z řemínku.



2 Zařízení zajistěte ve flexibilní silikonové sponě tím, že roztáhnete otvor ve sponě a přístroj do něj zasunete.

Šipka na přístroji musí být zarovnána se šipkou na vnitřní straně spony.



Pokud chcete přístroj vyjmout ze spony na opasek, uchopte sponu po obou stranách a každou rukou kruťte sponu na opačnou stranu. Přístroj vyjmete tím, že roztáhnete pružný materiál, ve kterém je uložen.



Problémy a jejich odstranění

Zdá se, že krokoměr neměří počet kroků přesně

Pokud se Vám zdá, že krokoměr neměří přesně, můžete zkusit následující:

- Noste náramek na zápěstí ruky, která není Vaší dominantní.
- Pokud tlačíte kočárek nebo sekačku na trávu, přendejte si přístroj do kapsy.
- Pokud aktivně používáte pouze ruce nebo paže, mějte přístroj v kapse.

POZNÁMKA: Některé opakující pohyby, ke kterým dochází např. při mytí nádobí, skládání prádla nebo tleskání, může přístroj mylně interpretovat jako kroky.

Na displeji přístroje a v rámci mého účtu Garmin Connect se nezobrazuje stejný počet kroků

Počet kroků uvedený v rozhraní Garmin Connect se aktualizuje během synchronizace.

- 1 Postupujte jedním z níže uvedených způsobů:
 - Proveďte synchronizaci počtu kroků s aplikací Garmin Connect ([Synchronizace dat s počítačem, strana 5](#)).
 - Proveďte synchronizaci počtu kroků s aplikací Garmin Connect Mobile ([Synchronizace dat s aplikací Garmin Connect Mobile, strana 3](#)).
- 2 Vyčkejte, dokud přístroj nedokončí synchronizaci dat.

Synchronizace může trvat několik minut.

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

Na displeji přístroje se nezobrazuje přesný čas

Aktualizace data a času probíhá v rámci synchronizace přístroje s chytrým telefonem nebo s počítačem. Synchronizaci přístroje byste měli provést v případě, že jste změnili časové pásmo nebo došlo k přechodu na letní čas (či naopak).

- 1 Zkontrolujte si, zda se ve Vašem počítači či mobilním zařízení zobrazuje správný místní čas.
- 2 Postupujte jedním z níže uvedených způsobů:
 - Nechte provést synchronizaci s Vaším počítačem ([Synchronizace dat s počítačem, strana 5](#)).
 - Nechte provést synchronizaci s Vaším mobilním zařízením ([Synchronizace](#)

dat s aplikací Garmin Connect Mobile, strana 3).

Dojde k automatické aktualizaci času a data.

Jak spárovat nový přístroj se stávajícím účtem Garmin Connect?

Pokud jste s aplikací Garmin Connect Mobile již nějaké zařízení spárovali, můžete prostřednictvím nabídky nastavení aplikace přidat nové zařízení.

- 1 Otevřete aplikaci Garmin Connect Mobile.
- 2 V nabídce nastavení zvolte možnost Garmin Devices (**Přístroje Garmin**) > **+**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Je můj chytrý telefon kompatibilní s náramkem?

Náramek vívoFit 3 je kompatibilní s chytrými telefony podporujícími bezdrátovou technologii Bluetooth Smart.

Více informací o kompatibilitě naleznete na stránkách www.garmin.com/ble.

Nemám chytrý telefon ani počítač

Pokud nedokončíte proces nastavení ve spojení s chytrým telefonem nebo počítačem, můžete přístroj zapnout a používat s tím, že budou jeho funkce omezené. Pokud nedokončíte nastavení pro chytrý telefon či počítač, můžete používat pouze krokoměr, automatický cíl a upozornění na nečinnost. Přístroj resetuje počet zaznamenaných kroků jednou denně. Dobu resetování zvolí

přístroj na základě informací o aktivitě z prvního dne užívání tak, abyste spali. Dokud nebude nastavení dokončeno, přístroj nebude ukládat historii.

Abyste mohli využívat všechny funkce přístroje, dokončete nastavení prostřednictvím chytrého telefonu ([Nastavení chytrého telefonu, strana 2](#)) nebo počítače ([Nastavení počítače, strana 4](#)).

POZNÁMKA: Nastavení je jednorázovým procesem, který Vám umožní využít všechny dostupné funkce přístroje.

Můj přístroj se nechce zapnout

Pokud se Váš přístroj nechce zapnout, pravděpodobně bude nutné vyměnit baterii.

Viz [Výměna baterie na straně 20](#).

Resetování přístroje

Pokud přístroj přestane reagovat, může být nutné jej resetovat. Tímto způsobem nedojde ke ztrátě Vašich dat.

POZNÁMKA: Při resetování přístroje dojde rovněž k resetování Upozornění na nečinnost.

- 1 Přidržte tlačítko přístroje na 10 vteřin, dokud se nevypne jeho displej.
- 2 Tlačítko přístroje uvolněte.
Přístroj se resetuje a displej se znovu zapne.

Spárování přístroje hned s několika mobilními zařízeními nebo počítači

Svůj náramek vívoFit 3 můžete spárovat hned s několika mobilními zařízeními nebo

počítači. Přístroj můžete spárovat např. se svým chytrým telefonem, s tabletem, s domácím počítačem a s Vaším počítačem v práci. Proces spárování můžete zopakovat u každého dalšího mobilního zařízení nebo počítače (*Spárování s chytrým telefonem, strana 2, Spárování s počítačem, strana 4*).

Příloha

Získání podrobnější informací

- Navštivte stránky www.garmin.com/intosports.
- Navštivte stránky www.garmin.com/learningcenter.
- Informace o volitelném příslušenství a náhradních součástkách získáte na stránkách <http://buy.garmin.com> nebo od svého dealera Garmin.

Tabulka zón tepové frekvence

Rozsah	% maximálního srdečního tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50-60 %	Uvolněné, lehké tempo, rytmické dýchání	Aerobní trénink základní úrovně, snižuje stres

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

Softwarová licenční smlouva

POUŽITÍM TOHOTO PŘÍSTROJE DÁVÁTE SOUHLAS S NÍŽE UVEDENÝM LICENČNÍM UJEDNÁNÍM. PROSÍM, ČTĚTE TYTO ŘÁDKY POZORNĚ.

Společnost Garmin garantuje uživateli udělení této licence pro užívání softwarového

vybavení obsaženého nebo přiloženého k tomuto produktu (dále jen software) v binárním spustitelném stavu pro běžné použití v rámci přístroje. Název, vlastnická práva a autorská práva na software zůstávají i nadále majetkem společnosti Garmin a/nebo poskytovatele v podobě třetí strany. Použitím přístroje berete na vědomí, že je software majetkem společnosti Garmin a/nebo třetí strany a jako takový je chráněn autorskými právy jak v USA, tak mezinárodními autorskými právy. Dále berete na vědomí, že struktura, organizace a kódy softwaru, pro které nejsou poskytovány zdrojové kódy, jsou cenným obchodním tajemstvím společnosti Garmin a/nebo poskytovatelů v podobě třetích stran a také, že jsou všechny zdrojové kódy softwaru cenným obchodním tajemstvím společnosti Garmin a/nebo poskytovatelů v podobě třetích stran. V rámci této licence se zavazujete neprovádět na softwaru jakoukoliv dekompilaci, demontáž, modifikaci, revizní montáž, reverzní inženýrství nebo redukci softwaru či jeho částí do běžně čitelných formátů, případně nevytvářet jakákoliv od softwaru odvozená díla nebo práce. Dále souhlasíte také s tím, že jakoukoliv část softwaru nevyvezete do zemí, ve kterých platí vývozní omezení ze strany USA.

Rejstřík

A

- aktivity **7**
- aktualizace, software **18**
- aplikace **3**

B

- baterie
 - maximalizace provozní doby **17**
 - výměna **17, 19, 20**
- Bluetooth technologie **2, 8, 17**

C

- cíle **7, 16**

Č

- čidla ANT+ **15**
 - párování **15**
- čištění přístroje **19**

D

- data **8**
 - přenos **11**
 - uložení **11**
- doba intenzivní aktivity **7**

G

- Garmin Connect **10**
- Garmin Express **4**

H

- historie **10**
 - odeslání do počítače **4**
- hodiny **6, 12, 13, 25**

CH

chytrý telefon **2**
 párování **2, 26**

I

ID jednotky **17**

M

Move IQ **12**

N

nastavení **12**
 přístroj **12**
náhradní součástky **21–24**

P

párování čidel ANT+ **15**
počítač **4, 5, 26**
podsvícení **9**
problémy a jejich odstranění **24**
příslušenství **21, 28**

R

resetování přístroje **27**

Ř

řemínky **21**

S

software

aktualizace **18**

verze **17**

softwarová licenční smlouva **29**

spánkový režim **9**

spárování, chytrý telefon **2**

spona na opasek **22**

stopky **8**

symboly **6**

T

technické údaje **17**

tlačítka **6, 8**

U

ukládání dat **10**

USB ANT Stick **4**

úsporná opatření **9**

V

výměna baterie **20**

Z

záznam aktivit **8**

zóny tepové frekvence **16**

<http://podpora.garmin.cz>



+420 221 985 466

+420 221 985 465



© 2016 Garmin Ltd. nebo dceřiné společnosti