

GARMIN[®]

vívofit[®] 3



Príručka používateľa



COLEMAN
satelitná navigácia

VAROVANIE

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

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

Začíname

Aby ste využili svoj monitor aktivity naplno, mali by ste ho spárovať so svojim smartfónom alebo počítačom a dokončiť nastavenia v bezplatnom účte na Garmin Connect™. POZNÁMKA: Kým nespárujete vívoFit a nedokončíte proces nastavenia, monitor má limitovanú funkčnosť.

Vyberte možnosť:

- Spárujte vívoFit s vaším smartfónom (strana 3).
- Spárujte vívoFit s vaším počítačom (strana 4).

Každodenné použitie

Spravte so svojho vívoFit 3 súčasť vášho aktívneho životného štýlu, noste ho celý deň a synchronizujte svoje údaje s účtom na Garmin Connect. Synchronizácia vám umožní analyzovať kroky a údaje o spánku, zobrazenie sumárov a detaily vašej aktivity. Cez svoj účet na Garmin Connect sa môžete zúčastniť výziev a súťažíť s priateľmi. Môžete si tiež prispôbiť nastavenia zariadenia vrátane vzhľadu hodín, viditeľných obrazoviek, frekvencie automatickej synchronizácie a iné.

Nastavenie cez smartfón

Párovanie s vaším smartfónom

vívofit 3 musí byť spárovaný priamo cez aplikáciu Garmin Connect Mobile app..

1 Z app store vo vašom smartfóne nainštalujte a otvorte aplikáciu Garmin Connect Mobile app.

Môžete tiež navštíviť www.garminconnect.com/vivofit3 pre ďalšie informácie o párovaní a nastavení.

2 Postupujte podľa zobrazovaných inštrukcií pre vytvorenie konta s použitím vašej emailovej adresy, pripojte zariadenie ku kontu a vyplňte svoj používateľský profil.

Váš používateľský profil je použitý pre nastavenie základného cieľa v počte krokov, výpočet spálených kalórií a zlepši presnosť sledovania dennej aktivity.

3 vívofit zapnete stlačením tlačidla ①.



vívofit je pri prvom zapnutí v režime párovania.

4 Ak je potrebné, držte stlačené tlačidlo, kým sa na displeji nezobrazí .

5 Postupujte podľa inštrukcií v aplikácii pre dokončenie procesu nastavenia.

Nastavenie je úplné, keď sa na displeji zobrazí aktuálny čas.

Po ukončení nastavenia manuálne synchronizujte vívoFit.

Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect Mobile

Aby ste mohli sledovať svoj pokrok v aplikácii Garmin Connect Mobile synchronizujte svoj vívoFit. vívoFit sa tiež pravidelne automaticky synchronizuje s aplikáciou Garmin Connect Mobile.

1 Umiestnite vívoFit do blízkosti smartfónu.

2 Otvorte aplikáciu Garmin Connect Mobile.

TIP: Aplikácia môže byť tiež spustená na pozadí.

3 Podržte stlačené tlačidlo, kým sa nezobrazí 



4 Počkajte, kým sa údaje zosynchronizujú.

5 Vaše aktuálne údaje si môžete pozrieť v aplikácii Garmin Connect Mobile.

Nastavenie cez počítač

Párovanie s počítačom


Pre spárovanie vívoFitu s počítačom použite voliteľný USB ANT Stick™. Navštívte www.garmin.sk alebo kontaktujte predajcu Garmin

pre informácie o voliteľnom príslušenstve a vymeniteľných častiach.

- 1 Otvorte www.garminconnect.com/vivofit3.
- 2 Vyberte Nastavenie cez počítač a postupujte podľa zobrazených inštrukcií na stiahnutie a inštaláciu aplikácie Garmin Express™.
- 3 Vložte bezdrôtový USB ANT Stick do USB portu.
- 4 Zapnite vívoFit stlačením tlačidla ①.



Pri prvom zapnutí je vívoFit v režime párovania.

5 Ak je potrebné, podržte stlačené tlačidlo, kým sa nezobrazí .

6 Postupujte podľa inštrukcií na počítači pre pridanie vívoFitu do vášho účtu na Garmin Connect a dokončite proces nastavenia.

Synchronizácia údajov s počítačom

Pravidelne synchronizujte svoje údaje, aby ste mohli sledovať svoj pokrok na Garmin Connect.

1 Umiestnite vívoFit do blízkosti počítača.

2 Držte stlačené tlačidlo, kým sa nezobrazí .

3 Čakajte, kým sa údaje nezosynchronizujú.

4Prezerajte svoje aktuálne údaje na Garmin Connect.

O vívoFit

Výzva na pohyb



Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Výzva na pohyb vám pripomenie, aby ste sa pohybovali. Výzva na pohyb ① sa zobrazí po jednej hodine bez aktivity. Ďalšie segmenty ② sa budú zobrazovať každých 15 minút bez aktivity.








Výzvu na pohyb vynulujete prejdením krátkej vzdialenosti.


Ikony

Ikony sa zobrazujú na spodnej strane displeja. Každá ikona znázorňuje inú funkciu. Pre pohyb medzi rôznymi funkciami stláčajte tlačidlo.

| | |
|---|--|
|  | Aktuálny dátum. vívoFit aktualizuje čas a dátum počas synchronizácie údajov so smartfónom alebo počítačom. |
|  | Celkový počet krokov počas dňa. |

| | |
|--|---|
|  | Počet krokov chýbajúcich do splnenia denného cieľa. Pri funkcii automatický cieľ - auto goal sa vívoFit učí a prospôsobuje nový cieľ pre vás na každý deň. |
|  | Prejdená vzdialenosť v kilometroch alebo míľach za aktuálny deň. |
|  | Celkový počet kalórií spálených za aktuálny deň vrátane aktívnych kalórií a bazálneho metabolizmu. |
|  | Celkový počet minút intenzívnej aktivity za týždeň. |
|  | Aktuálny pulz a zóna tepu. K vívoFitu musí byť pripojený kompatibilný pulzomer (voliteľný). |

Auto Goal - automatický cieľ

vívoFit stanoví automaticky cieľ v počte krokov každý deň na základe úrovne vašej predošlej aktivity. Ak ste počas dňa aktívny, vívoFit odpočítava kroky do splnenia denného cieľa. Keď splníte váš cieľ, na displeji sa zobrazí  a začnú sa počítať kroky, ktoré presahujú denný cieľ.

Ak nepoužívate funkciu automatický cieľ, môžete si nastaviť svoj osobný cieľ v počte krokov vo svojom konte na Garmin Connect.

Minúty intenzívnej aktivity





Pre zlepšenia zdravia organizácie ako U.S. Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association

a Svetová zdravotnícka organizácia odporúčajú minimálne 150 minút týždenne strávených stredne intenzívnou aktivitou, ako je energická chôdza.

vívofit monitoruje intenzitu vašej aktivity a sleduje minúty intenzívnej aktivity. Týždenný cieľ v počte minút intenzívnej aktivity môžete dosiahnuť energickou chôdzou v trvaní minimálne 10 minút denne.

Menu

Pre listovanie v menu stlačte a podržte tlačidlo.

| | | |
|---|-------|---|
|  | START | Štart meranej aktivity. |
| | STOP | Zastavenie meranej aktivity. |
|  | SYNC | Synchronizácia údajov s účtom na Connect account. |
|  | PAIR | Párovanie vívofitu pomocou Bluetooth. |
|  | ABOUT | Informácie o zariadení. |


Zaznamenanie fitness aktivity

Môžete zaznamenávať merané fitness aktivity ako chôdzu alebo beh, ktoré môžete odoslať do svojho konta na Garmin Connect.

- 1 Podržte stlačené tlačidlo, kým sa nezobrazí . Spustí sa časovač.

2Štart aktivity.

TIP: Počas spusteného časovača môžete stlačením tlačidla listovať medzi údajmi o aktivite.

3Po dokončení aktivity podržte stlačené tlačidlo, kým sa nezobrazí . Zobrazí sa sumár. vívoFit zobrazí celkový čas a vzdialenosť prejdenú počas aktivity.

4Pre ukončenie sumáru a návrat na domovskú obrazovku stlačte tlačidlo.

Po synchronizovaní vívoFitu môžete prezerat' detaily aktivity vo vašom účte na Garmin Connect.

Sledovanie spánku

Zariadenie monitoruje vaše pohyby počas spánku. Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, úrovniach spánku a o pohyboch počas spánku. Svoje zvyčajné hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

Podsvietenie

Kedykoľvek podržte stlačené tlačidlo, kým sa nezapne podsvietenie.

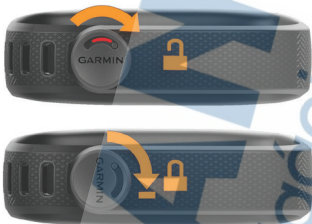
Podsvietenie sa vypne automaticky.

Zamknutie spony

Aby bol vívoFit zabezpečený, mali by ste zamknúť sponu počas nosenia.

Otočte sponu do zamknutej pozície.

Viditeľný červený pásik na spone znamená, že spona nie je zamknutá.



História

vívofit monitoruje kroky počas dňa a štatistiku spánku, ako aj časované fitness aktivity a údaje z voliteľného ANT+ pulzomera. Túto históriu môžete odoslať do vášho konta na Garmin Connect.

vívofit ukladá údaje o vašej dennej aktivite až do 4 týždňov.

POZNÁMKA: Pri použití pulzomera sa veľkosť úložiska v zariadení zmenší.

Keď je pamäť plná, vívoFit vymaže najstaršie údaje, aby sa vytvorilo miesto pre nové údaje.

Garmin Connect

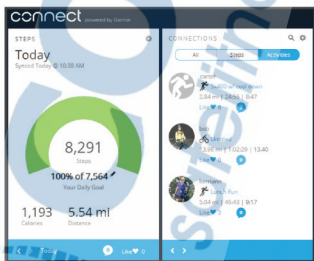
Na vašom konte Garmin Connect sa môžete spojiť so svojimi priateľmi. Garmin Connect vám poskytuje nástroje na vzájomné sledovanie, analyzovanie, zdieľanie a povzbudzovanie. Zaznamenávajte udalosti vášho aktívneho životného štýlu vrátane behu, jazdenia, plávania, triatlonu a ďalších aktivít. Ak si chcete vytvoriť bezplatný účet, prejdite na lokalitu www.garmin-connect.com/start.

Sledujte svoj pokrok: môžete sledovať svoje každodenné kroky, zapojiť sa do priateľskej súťaže s vašimi pripojeniami a plniť svoje ciele.

Ukladajte svoje aktivity: po dokončení a uložení časovanej aktivity pomocou zariadenia môžete túto aktivitu nahrať na vaše konto Garmin Connect a ponechať si ju, ako dlho chcete.

Analyzujte svoje údaje: môžete zobrazit' podrobnejšie informácie o svojej aktivite, vrátane času, vzdialenosti, pulzu, spálených kalórií a prispôsobiteľných správ.

POZNÁMKA: niektoré údaje si vyžadujú voliteľné príslušenstvo, ako napríklad pulzomer.



Zdieľajte svoje aktivity: môžete sa spojiť s priateľmi a sledovať navzájom aktivity alebo zverejňovať prepojenia na vaše aktivity na vašich obľúbených sociálnych sieťach.

Spravujte svoje nastavenia: vo vašom konte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia vášho zariadenia a nastavenia používateľa.

Prispôsobenie zariadenia

Garmin Connect Nastavenia

Vo svojom konte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia zariadenia a nastavenia používateľa.

- V ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte položku Zariadenia Garmin a vyberte zariadenie.
- V miniaplikácii zariadení v aplikácii Garmin Connect vyberte položku Nastavenia zariadenia. Po prispôbení nastavení vykonajte synchronizáciu údajov, aby sa zmeny použili v zariadení (strana 4, strana 5).

Nastavenia zariadenia

Vo vašom účte na Garmin Connect zvolte Nastavenia zariadenia.

Alarm: Nastavenie času a frekvencie budíka.

Move IQ: Vaše zariadenie automaticky určí aktivitu, ako je cyklistika alebo beh a zobrazí detaily vo vašom účte na Garmin Connect.

Upozornenie na pohyb: Vypnutie/zapnutie výzvy na pohyb.

Tóny upozornení: Zapnutie/Vypnutie tónu upozornení. Ak sú zapnuté tóny upozornení, vívoFit pípne.

Viditeľné obrazovky: Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, ktoré sa majú zobrazovať na vívoFit počas bežného použitia a počas

časovanej aktivitey.

Domovská obrazovka: Nastavenie obrazovky, ktorá sa zobrazí po dlhšej dobe neaktivity. Tiež je možné nastaviť obrazovku, ktorá sa má zobrazit' počas časovanej aktivitey.

Režim zobrazenia: Môžete vybrať split zobrazenie alebo režim celej obrazovky.

V režime zobrazenia split sa na obrazovke zobrazia dve dátové polia súčasne vrátane domovskej obrazovky a vybranej viditeľnej obrazovky.

Vzhľad hodín: Nastavenie vzhľadu hodín.

POZNÁMKA: Vzhľady hodín sú dostupné len v režime zobrazenia celej obrazovky.

Formát času: Zobrazenie času v 12- alebo 24-hodinovom formáte.

Jednotky: Nastavenie zobrazenia vzdialenosti v kilometroch alebo míľach.

Automatická synchronizácia: Prispôsobenie, ako často sa automaticky synchronizujú údaje s vaším účtom na Garmin Connect.
POZNÁMKA: Častá synchronizácia skraca je výdrž batérie.

Používateľské nastavenia

Vo vašom účte na Garmin Connect vyberte Nastavenia používateľa.

Osobné informácie: Môžete vložit' informácie do vášho profilu, vrátane pohlavia, roku narodenia, výšky, váhy, bežného času spánku a športové kurzy/lekcie. Zariadenie používa tieto informácie pre zlepšenie presnosti sledovania dennej aktivitey.

Kroky počas dňa: Môžete si nastaviť svoj denný cieľ v počte krokov. Použitím funkcie Automatický Cieľ vaše zariadenie automaticky nastaví denný cieľ.

Minúty intenzívnej aktivity: Môžete nastaviť cieľ minút intenzívnej aktivity za týždeň.

Vlastná dĺžka kroku: Vaše zariadenie bude presnejšie počítat prejdenú vzdialenosť s použitím vlastnej dĺžky kroku. Vložte prejdenú vzdialenosť a počet prejdených krokov na dosiahnutie tejto vzdialenosti a Garmin Connect vypočíta vašu dĺžku kroku.

Zóny srdcového tepu: Umožnia vám odhadnúť maximálny pulz a určiť zóny tepu.

ANT+ Pulzomer

S vívofitom môžete použiť bezdrôtový ANT+ snímač. Viac informácií o kompatibilite a nákupe voliteľných snímačov nájdete na www.garmin.sk.

Párovanie ANT+ pulzomera

Aby bolo možné spárovať pulzomer, musíte zapnúť zobrazenie údajov o pulze na vívofite. Viac informácií o prispôbení zobrazených údajov nájdete na strane 12.

Párovanie je pripojenie ANT+ bezdrôtových snímačov, ako je pulzomer, s kompatibilným Garmin zariadením. Po prvom spárovaní vaše Garmin zariadenie automaticky rozpozná pulzomer vždy, keď je aktivovaný.

POZNÁMKA: Použitím pulzomera sa skrakuje výdrž batérie.

1 Nasadíte si pulzomer.

2 vívoFit nesmie byť vzdialený od snímača viac ako 3 m (10 ft.).

POZNÁMKA: Počas párovania stojte vo vzdialenosti 10 m (33 ft.) od iných ANT+ snímačov.

3 Stlačte tlačidlo pre listovanie medzi údajmi o pulze.

Ikona ♥ bliká v hornej časti displeja.

4 Počkajte, kým sa vívoFit nepripojí k pulzomeru.

Keď je snímač spárovaný s vívoFitom, zobrazí sa váš pulz a zóna tepu.

Informácie o zónach srdcového tepu

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

Kondičné ciele

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

- Váš pulz je dobrým ukazovateľom intenzity cvičenia.

- Cvičenie v určitých tepových zónach vám môže pomôcť zlepšiť kardiovaskulárnu kapacitu a silu.
- Poznanie vašich zón srdcového tepu pomôže predísť presileniu a zníži riziko zranenia.

Ak poznáte svoj maximálny pulz, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku (strana 27). Ak svoj maximálny srdcový tep nepoznate, použite jednu z kalkulačiek dostupných na internete. Niektoré posilňovne a zdravotné strediská poskytujú test, ktorý odmeria maximálny pulz. Predvolený maximálny tep je 220 mínus váš vek.

Informácie o zariadení

vívofit 3 špecifikácie

| | |
|---------------------------|---|
| Typ batérie | vymeniteľná CR1632 |
| Výdrž batérie | 1 rok |
| Prevádzková teplota | od -10° do 60°C (od 14° do 140°F) |
| Rádio frekvencia/protokol | 2.4 GHz ANT+ protokol bezdrôtovej komunikácie Bluetooth Smart bezdrôto- vá technológia |
| Vodeodolnosť | 5 ATM* |

*Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 50 m. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/waterrating.

Zobrazenie informácií o zariadení

Pozrieť si môžete ID zariadenia, verziu softvéru a regulačné informácie.

1 Podržte stlačené tlačidlo, kým sa nezobrazí ABOUT.

2 Stláčajte tlačidlo pre listovanie medzi zobrazenými informáciami.

Aktualizácia softvéru

Ak je dostupná aktualizácia softvéru, zariadenie si automaticky stiahne aktualizáciu, keď synchronizujete zariadenie s účtom na Garmin Connect.

Na displeji sa zobrazí priebeh procesu. Keď je aktualizácia úplná, zariadenie sa reštartuje.

Starostlivosť o zariadenie

UPOZORNENIE

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

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

Nepoužívajte chemické čistiace prostriedky, rozpúšťadlá ani repelenty proti hmyzu, ktoré môžu poškodiť plastové súčasti a povrchovú úpravu.

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

Neumiestňujte do prostredia s vysokou teplotou, ako je napríklad sušička.

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

Čistenie zariadenia

1 Zariadenie čistite handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.

2 Utrite ho dosucha.

Po vyčistení nechajte zariadenie úplne vyschnúť.

TIP: viac informácií nájdete na webovej stránke www.garmin.com/fitandcare.

Vymeniteľné batérie

VAROVANIE

Na vyberanie batérií nepoužívajte ostré predmety.

Batériu držte mimo dosah detí.

Batérie nikdy nekladajte do úst. Ak dôjde k prehltnutiu, kontaktujte lekára alebo miestne stredisko pre dohľad nad jedovatými látkami. Vymeniteľné mincové batérie môžu obsahovať chloristanový materiál. Môžu si vyžadovať špeciálnu manipuláciu. Ďalšie informácie nájdete na lokalite www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

VÝSTRAHA

Ak chcete batérie správne recyklovať, obráťte sa na miestne oddelenie likvidácie odpadu.

Výmena batérie

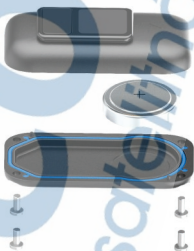
Zariadenie používa jednu batériu CR1632.

1 Vyberte modul z náramku.



2 Použite malý Phillips skrutkovač na odstránenie 4 skrutiek zo zadnej strany modulu.

3 Odstráňte zadný kryt a batériu.



4 Vložte novú batériu kladnou stranou smerom do predného krytu.

5 Skontrolujte, či nie je poškodené tesnenie a či pevne sedí v zadnom kryte.

6 Vráťte späť zadný kryt so štyrmi skrutkami.

7 Pevne a rovnomerne dotiahnite skrutky.

- 8 Vložte modul do flexibilného silikónového náramku natiahnutím materiálu okolo modulu. Šípka na module musí smerovať zhodne so šípkou vo vnútri náramku.



Výmena náramku

Navštívte www.garmin.sk alebo kontaktujte predajcu Garmin pre informácie o voliteľnom príslušenstve.

- 1 Vyberte modul z náramku.



2 Vložte modul do flexibilného silikónového náramku natiahnutím materiálu náramku okolo modulu.

Šípka na module musí smerovať zhodne so šípkou vo vnútri náramku.



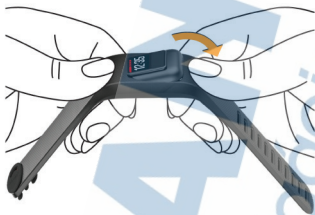
Inštalácia vívofitu do klipu na opasok

UPOZORNENIE

Nepripínajte klip na predmety tenšie ako 6 mm.

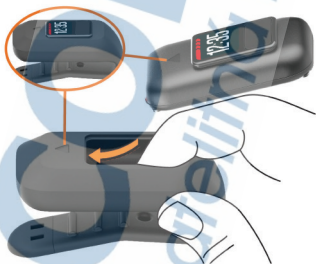
vívofit môžete pripevniť vo voliteľnom klipe na opasok, vrecko na košeli alebo na pás nohavíc. Navštívte www.garmin.sk alebo kontaktujte predajcu Garmin pre informácie o voliteľnom príslušenstve.

1 Vyberte modul z náramku.

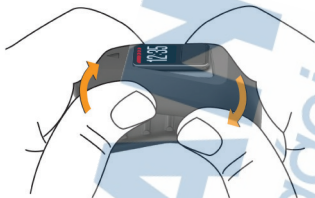


2 Vložte modul do flexibilného silikónového klipu natiahnutím okolo modulu.

Šípka na module musí byť zhodná so smerovaním šípky na klipe.



Aby ste vybrali modul z klipu uchopte obidve strany klipu a otočte opačnými smermi. Vyberte modul natiahnutím materiálu klipu okolo modulu.



Riešenie problémov

Môj počet krokov sa mi zdá nepresný

Ak sa vám zdá počítanie krokov nepresné, môžete skúsiť tieto tipy.

- Noste zariadenie na opačnom (nie dominantom) zápästí.
- Zariadenie noste vo vrecku, keď kočíkujete alebo kosíte trávnik.
- Zariadenie noste vo vrecku, ak aktívne používate len ruky alebo ramená. POZNÁMKA: Zariadenie môže niektoré pohyby, ako napríklad umývanie riadu, skladanie bielizne alebo tieskanie, interpretovať ako kroky.

Počet krokov na vívoďte a v mojom účte Garmin Connect je odlišný

Počet krokov vo vašom účte Garmin Connect sa aktualizuje, keď synchronizujete svoje zariadenie.

1 Vyberte možnosť:

- Synchronizujte počet krokov s účtom Garmin Connect (strana 5).
- Synchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect Mobile (strana 4).

2 Počkajte, kým zariadenie synchronizuje vaše údaje.

Synchronizovanie môže trvať niekoľko minút.

POZNÁMKA: Obnovením aplikácie Garmin Connect Mobile alebo stránky Garmin Connect sa nezosynchronizujú vaše údaje alebo neaktualizuje váš počet krokov.

Moje zariadenie nezobrazuje správny čas

Zariadenie aktualizuje čas a dátum počas synchronizácie s počítačom alebo mobilným zariadením. Ak ste zmenili časové pásmo, mali by ste synchronizovať vaše zariadenie, aby sa zobrazil správny čas a aby sa aktualizoval čas denného svetla.

1 Presvedčte sa, že na vašom počítači alebo mobilnom zariadení je zobrazený správny miestny čas.

2 Vyberte možnosť:

- Synchronizujte vaše zariadenie s počítačom (strana 5).
- Synchronizujte vaše zariadenie s mobilným zariadením (strana 4).

Čas a dátum sa aktualizujú automaticky.

Ako spárujem nové zariadenie s existujúcim účtom na Garmin Connect?

Ak už máte spárované iné zariadenie s aplikáciou Garmin Connect Mobile, môžete pridať nové zariadenie v menu nastavní aplikácie.

1 Otvorte aplikáciu Garmin Connect Mobile.

2 Z menu nastavení vyberte Zariadenia Garmin > **+**.

3 Postupujte podľa zobrazovaných inštrukcií.

Je môj smartfón kompatibilný s mojím zariadením?

Zariadenie vívoFit 3 je kompatibilné so smartfónmi, ktoré používajú bezdrôtovú technológiu Bluetooth Smart.

Ďalšie informácie o kompatibilite nájdete na webovej stránke www.garmin.com/ble.

Nemám smartfón alebo počítač

vívoFit môžete zapnúť a používať s limitovanou funkčnosťou, kým nedokončíte proces nastavenia cez smartfón alebo počítač. Pred nastavením môžete používať len počítadlo krokov, automatický cieľ a výzvu na pohyb. vívoFit každý deň vynuluje počet krokov. Kroky sú vynulované počas vášho spánku na základe úrovne neaktivity podľa prvého dňa používania. Vaše zariadenie neukladá žiadne údaje, kým nie je dokončené nastavenie. Nastavte svoj vívoFit prostredníctvom smartfónu (strana 3) alebo počítača (strana 4), aby ste mohli používať ďalšie funkcie zariadenia.

POZNÁMKA: Nastavenie je jednorázový proces a umožní vám používať všetky dostupné funkcie zariadenia.

Môj vívoFit sa nezapína

Ak vívoFit nie je možné zapnúť, pravdepodobne bude potrebné vymeniť batériu.

Prejdite na stranu 19.

Resetovanie zariadenia

Ak zariadenie prestane reagovať, je potrebné ho resetovať. Týmto sa nevymažú žiadne vaše údaje.

POZNÁMKA: Resetovaním zariadenia sa tiež resetuje výzva na pohyb.

1 Podržte stlačené tlačidlo 10 sekúnd, kým sa nevypne displej.

2 Pustite tlačidlo.

Zariadenie sa resetuje a displej sa zapne.

Párovanie viacerých mobilných zariadení alebo počítačov s vaším zariadením

Svoj vívoFit 3 môžete spárovať s viacerými mobilnými zariadeniami a počítačmi. Napríklad, môžete spárovať svoj vívoFit so smartfónom a tabletom, a tiež s vaším domácim a pracovným počítačom. Proces párovania môžete opakovať na každom ďalšom mobilnom zariadení alebo počítači (strana 3, strana 4).

Príloha

Ako získať ďalšie informácie

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

Výpočty zón srdcového tepu

| Zóna | %maximálneho srdcového tepu | Vnímaná námaha | Výhody |
|------|-----------------------------|---|---|
| 1 | 50 – 60 % | Uvoľnené a nenáročné tempo, rytmické dýchanie | Počiatočná úroveň aeróbného tréningu, znižuje stres |
| 2 | 60 – 70 % | Pozvoľné tempo, mierne hlbšie dýchanie, rozhovor stále možný | Základný kardiovaskulárny tréning, dobré tempo zotavovania |
| 3 | 70 – 80 % | Priemerné tempo, náročnejšie udržiavanie rozhovoru | Zlepšovanie aeróbnej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning |
| 4 | 80 – 90 % | Rýchle tempo, ktoré môže byť mierne náročn, intenzívne dýchanie | Zlepšovanie aeróbnej kapacity a prahu, zlepšovanie rýchlosti |

| Zóna | %maximálneho srdcového tepu | Vnímaná námaha | Výhody |
|------|-----------------------------------|---|--|
| 5 | 90 – 100 % | Šprintova- nie, dlho- dobejšie neudrža- telné tempo, namáhavé dýchanie | Anaeróbny tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie- sily |

Licenčná zmluva o používaní softvéru
 POUŽÍVANÍM ZARIADENIA SÚHLASÍTE, ŽE
 BUDETE ZAVIAZANÍ ZMLUVNÝMI PODMIEN-
 KAMI NASLEDUJÚCEJ LICENČNEJ ZMLUVY
 PRE SOFTVÉR. TÚTO ZMLUVU SI POZORNE
 PREČÍTAJTE. Spoločnosť Garmin Ltd. a jej dcér-
 ske spoločnosti (ďalej len „Garmin“) vám udeľujú
 obmedzenú licenciu na používanie softvéru
 vloženého do tohto zariadenia (ďalej len „softvér“)
 v binárne vykonateľnej forme pri normálnej pre-
 vádzke produktu. Oprávnenie, vlastnícke práva
 a práva duševného vlastníctva v softvéri a voči
 softvéru zostávajú spoločnosti Garmin a/alebo jej
 externým dodávateľom. Potvrdzujete, že softvér
 je vlastníctvom spoločnosti Garmin a/alebo jej
 externých dodávateľov a je chránený autorskými
 právami Spojených štátov amerických
 a medzinárodnými zmluvami o autorských

právach. Okrem toho potvrdzujete, že štruktúra, organizácia a kód softvéru, ku ktorému sa neposkytuje zdrojový kód, sú cenné obchodné tajomstvá spoločnosti Garmin a/alebo jej externých dodávateľov a že softvér vo forme zdrojového kódu zostáva cenným obchodným tajomstvom spoločnosti Garmin a/alebo jej externých dodávateľov. Súhlasíte, že softvér ani akúkoľvek jeho časť nebudete dekompilovať, rozoberať, upravovať, spätne skladať, spätne analyzovať ani meniť na čitateľnú formu pre človeka, prípadne vytvárať akékoľvek odvodené diela založené na softvéri. Súhlasíte, že nebudete vyvážať ani opätovne vyvážať tento softvér do žiadnej krajiny v rozpore so zákonmi Spojených štátov amerických alebo inej príslušnej krajiny o kontrole vývozu.

ZÁRUČNÝ LIST

Informácie o výrobku:

Názov - Typ - Model:

sériové číslo:

Informácie o zákazníkovi:

Meno a priezvisko:

Adresa:

Telefón:

Email:

Upozornenie:

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



Záručné podmienky

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

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

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

Reklamácia musí obsahovať:

1. Poškodené zariadenie s viditeľným výrobným číslom (ak ho obsahuje)
 2. Nadobúdaci doklad (faktúra alebo pokladničný doklad - stačí kópia)
 3. Reklamačný protokol (meno, adresa a telefonický kontakt, popis závady a obsah zásielky) odporúčame používať elektronický formulár uvedený na www.garmin.sk, ktorý je dostupný po prihlásení do systému v menu Moje dokumenty - Vytvorenie reklamácie
- Pred odoslaním zariadenia do servisu Vám odporúčame kontaktovať našu technickú podporu na bezplatnom čísle 0800 135 000 alebo prostredníctvom e-mailu: podpora@garmin.sk.

Strata uvedených záruk nastáva v prípade:

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

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

Podrobné a aktualizované znenie záručných podmienok je uvedené na www.garmin.sk.

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

Servisné stredisko pre Slovensko:

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

**bezplatná linka podpory
HOT-LINE: 0800 135 000**

Garmin®, Garmin logo, ANT+® a vívoFit® sú obchodné značky Garmin Ltd. alebo jej subdodávateľov, registrované v USA a iných krajinách. Garmin Connect™, Garmin Express™ a USB ANT Stick™ sú obchodné značky Garmin Ltd. alebo jej subdodávateľov. Tieto obchodné značky nesmú byť použité bez výslovného súhlasu Garmin. American Heart Association je registrovaná obchodná značka American Heart Association, Inc. Bluetooth slovo, značka a logá sú vlastníctvom Bluetooth SIG, Inc. a akékoľvek použitie týchto značiek Garminom je licencované. Iné obchodné značky a obchodné názvy sú vlastníctvom príslušných vlastníkov. Tento výrobok je certifikovaný ANT+®. Navštívte www.thisisant.com/directory pre zoznam kompatibilných výrobkov a aplikácií. M/N: A03009

Táto slovenská verzia anglického manuálu vívoFit 3 (Garmin katalógové číslo 190-02026-01, revízia A) je poskytnutá ako výhoda. Ak je to potrebné, preštudujte si aktuálnu revíziu anglického manuálu pre prevádzku a použitie vívoFit 3. GARMIN NENESIE ZODPOVEDNOSŤ ZA SPRÁVNOSŤ TOHOTO SLOVENSKEHO MANUÁLU A ODMIETA AKÚKOL'VEK ZODPOVEDNOSŤ VYPLÝVAJÚCU Z JEJ OBSAHU.



© 2016 Garmin Ltd. alebo jej subdodávateľa