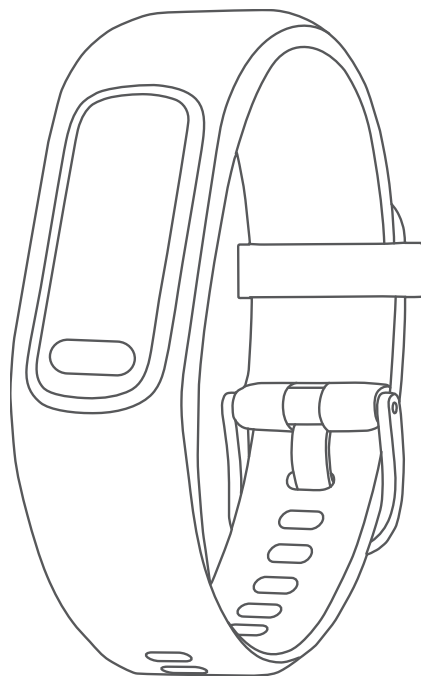


GARMIN®



VÍVOSMART® 5

Návod k obsluze

© 2022 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 vyznat o takových změnách nebo vylepšeních jakoukoli osobu nebo organizaci. Aktuální aktualizace a doplňkové informace o použití tohoto produktu naleznete na webu na adrese www.garmin.com.

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

Android™ je ochranná známka společnosti Google Inc. Značka slova BLUETOOTH® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. iOS® je registrovaná ochranná známka společnosti Cisco Systems, Inc. a je používána společností Apple Inc. v licenci. iPhone® je ochranná známka společnosti Apple Inc, registrovaná v USA a dalších zemích. The Cooper Institute® a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

M/N: A04352

Obsah

Úvod	1	Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí.....	14
Párování telefonu.....	1	Pulzní oxymetr.....	14
Použití hodinek.....	1	Získávání hodnot z pulzního oxymetru.....	14
Zapnutí a vypnutí hodinek.....	2	Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem.....	15
Zobrazení doplňků a menu.....	2	Informace o odhadech hodnoty VO2 Max.....	15
Možnosti menu.....	4	Jak získat odhad hodnoty VO2 Max.....	15
Jak hodinky nosit.....	4	Zobrazení věku podle kondice.....	15
Datová pole na obrazovce hodinek.....	5	Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin®.....	16
Doplňky	5	Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu.....	16
Cílový krok.....	7	Hodiny	16
Výzva k pohybu.....	7	Nastavení budíku.....	16
Minuty intenzivní aktivity.....	7	Odstranění budíku.....	16
Minuty intenzivní aktivity.....	8	Použití stopek.....	16
Zvýšení přesnosti měření kalorií.....	8	Spuštění odpočítavače času.....	17
Doplňky Statistiky zdraví.....	8	Připojené funkce Bluetooth	17
Body Battery.....	8	Správa oznámení.....	17
Zobrazení doplňku Body Battery.....	8	Vyhledání ztraceného telefonu.....	18
Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu.....	8	Příjem příchozího telefonního hovoru.....	18
Doplňek měření úrovně stresu.....	8	Použití režimu Nerušit.....	18
Prohlížení doplňku srdečního tepu.....	9	Ranní zpráva.....	18
Používání doplňku sledování hydratace.....	9	Garmin Connect	19
Sledování menstruačního cyklu.....	9	Garmin Move IQ™.....	19
Zaznamenávání informací o menstruačním cyklu.....	9	Připojené GPS.....	19
Sledování těhotenství.....	9	Bezpečnostní a sledovací funkce.....	20
Zaznamenávání údajů o těhotenství.....	10	Přidání nouzových kontaktů.....	20
Ovládání přehrávání hudby.....	10	Přidání kontaktů.....	20
Zobrazení oznámení.....	10	Žádost o pomoc.....	20
Odpověď na textovou zprávu.....	11	Detekce nehod.....	20
Sledování spánku.....	21	Sledování spánku.....	21
Trénink	11	Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect.....	21
Záznam měřené aktivity.....	11	Synchronizace dat s počítačem.....	21
Záznam aktivity s připojeným GPS.....	12	Nastavení Garmin Express.....	21
Záznam aktivity silového tréninku.....	12	Přizpůsobení hodinek	22
Tipy pro záznam aktivit silového tréninku.....	13	Změna vzhledu hodinek.....	22
Záznam plavání.....	13		
Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu.....	13		
Funkce pro srdeční tep	14		

Úprava menu ovládacích prvků.....	22	Počet kroků v hodinkách neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect.....	32
Menu Ovládací prvky.....	22	Nezobrazuje se úroveň stresu.....	32
Nastavení hodinek.....	23	Minuty intenzivní aktivity blikají.....	32
Nastavení upozornění na hydrataci.....	23	Tipy pro dotykovou obrazovku.....	33
Nastavení systému.....	24	Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	33
Nastavení funkce Bluetooth.....	24	Tipy na vylepšení dat Body Battery.....	33
Nastavení funkce Garmin Connect.....	25	Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru.....	33
Nastavení vzhledu.....	25	Maximalizace výdrže baterie.....	34
Nastavení upozornění.....	25	Displej hodinek je venku špatně vidět..	34
Přizpůsobení možností aktivit.....	25	Dodatek.....	34
Nastavení sledování aktivity.....	26	Cíle aktivit typu fitness.....	34
Nastavení uživatelského profilu.....	26	Rozsahy srdečního tepu.....	34
Nastavení systému.....	26	Výpočty rozsahů srdečního tepu.....	35
Informace o zařízení.....	27	Standardní poměry hodnoty VO2 maximální.....	35
Nabíjení hodinek.....	27		
Tipy ohledně nabíjení hodinek.....	27		
Péče o zařízení.....	28		
Čištění hodinek.....	28		
Výměna pásku.....	29		
Zobrazení informací o zařízení.....	29		
Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě.....	29		
Technické údaje.....	30		
Údržba zařízení.....	30		
Centrum podpory Garmin.....	30		
Oprava zařízení.....	30		
Další informace.....	30		
Aktualizace produktů.....	30		
Obnovení výchozích hodnot všech nastavení.....	31		
Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect.....	31		
Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express.....	31		
Odstranění problémů.....	31		
Obnovení nastavení hodinek.....	31		
Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?.....	31		
Telefon se nepřipojí k hodinkám.....	32		
Sledování aktivity.....	32		
Zaznamenaný počet kroků je nepřesný.....	32		

Úvod






⚠ VAROVÁNÍ

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

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


Párování telefonu

Chcete-li nastavit hodinky vívosmart 5, musí být spárovány přímo v aplikaci Garmin Connect™, nikoli v nastavení připojení Bluetooth® v telefonu.

- 1 V obchodě s aplikacemi v telefonu nainstalujte a otevřete aplikaci Garmin Connect.
- 2 Aktivujte na hodinkách režim párování:
 - Jestliže hodinky nastavujete poprvé, stisknutím tlačítka  hodinky zapněte.
 - Pokud jste proces párování během nastavení přeskočili nebo máte hodinky spárované s jiným telefonem, stiskněte  a výběrem možnosti  > **Telefon** > **Párovat s telefonem** ručně aktivujte režim párování.
- 3 Vyberte možnost:
 - Pokud se jedná o první hodinky nebo zařízení, které jste spárovali s aplikací Garmin Connect, postupujte podle pokynů na obrazovce.
 - Pokud jste pomocí aplikace Garmin Connect již spárovali jiné hodinky nebo zařízení, v menu  nebo  vyberte možnost **Zařízení Garmin** > **Přidat zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.


Použití hodinek

Gesto zápěstí: Otočením a pozvednutím zápěstí směrem k tělu obrazovku zapnete. Otočením zápěstí směrem od těla obrazovku vypnete.


Dvojitě klepnutí: Dvojitým klepnutím na dotykový displej  hodinky aktivujete.


POZNÁMKA: Obrazovka hodinek je vypnutá, dokud ji nezapnete. I když je obrazovka vypnutá, hodinky jsou aktivní a zaznamenávají data.

Stisknutí: Stisknutím ikony   probudíte hodinky.

Stisknutím ikony  otevřete a zavřete menu z hlavního pohledu hodinek.

Stisknutím ikony  se vrátíte na předchozí obrazovku.

Přidržení: Během měřené aktivity zastavíte měření času podržením ikony .

Chcete-li požádat o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, podržte ikonu , dokud neucítíte tři vibrace, a pak ji uvolněte (*Žádost o pomoc, strana 20*).

Posunutí: Posunutím prstu přes obrazovku nahoru nebo dolů můžete procházet doplňky a možnosti menu.

Přejetím prstem vpravo na obrazovce hodinek zobrazíte menu ovládacích prvků.


Klepnutí: Klepnutím na displej provedete výběr.



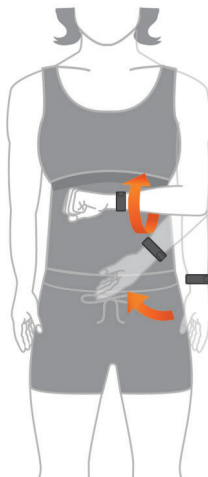
Zapnutí a vypnutí hodinek

Hodinky vívosmart 5 se při interakci automaticky probudí.

1 Možnosti zapnutí obrazovky:

- Dvojitým poklepáním na dotykový displej.
- Stisknutím ikony .
- Otočením a pozvednutím zápěstí směrem k tělu.

POZNÁMKA: Hodinky nelze probudit gestem, když je zapnutý režim Nerušit (*Použití režimu Nerušit, strana 18*).



2 Otočením zápěstí směrem od těla obrazovku vypnete.

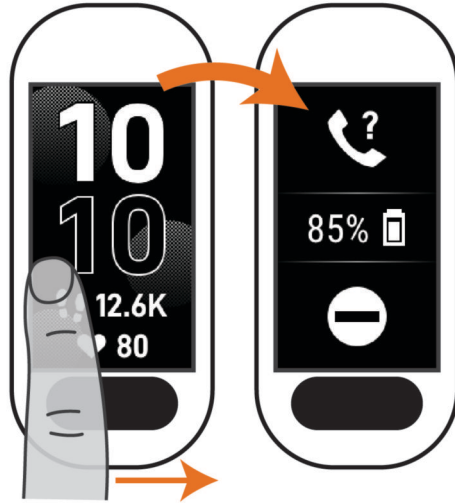
POZNÁMKA: Když zařízení nepoužíváte, obrazovka se vypne. I když je obrazovka vypnutá, hodinky jsou aktivní a zaznamenávají data.

Zobrazení doplňků a menu

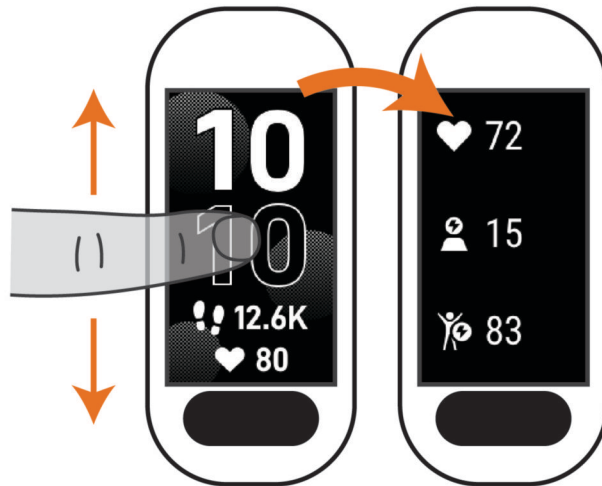
- Stisknutím ikony  na obrazovce hodinek zobrazíte hlavní menu.



- Přejetím prstem vpravo na obrazovce hodinek zobrazíte menu ovládacích prvků.



- Doplnky zobrazíte přejetím prstu nahoru nebo dolů na vzhledu hodinek.








Možnosti menu

Stisknutím tlačítka  zobrazíte menu.

TIP: Posunutím prstu po zařízení zobrazíte jednotlivé možnosti menu.



	Zobrazuje možnosti měřených aktivit.
	Zobrazuje údaje o srdečním tepu.
	Zobrazuje možnosti vzhledu hodinek.
	Zobrazuje možnosti časovače, stopek a alarmu.
	Zobrazuje nastavení hodinek.

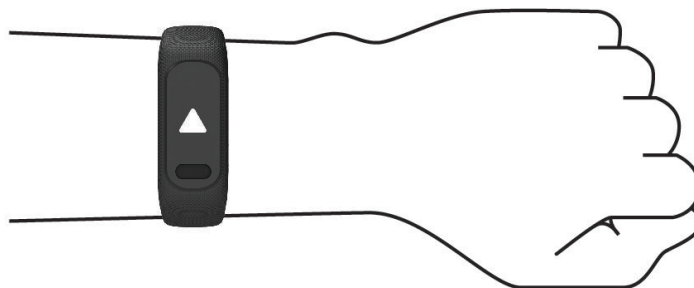
Jak hodinky nosit

UPOZORNĚNÍ

Zejména u uživatelů s citlivější pokožkou nebo alergiemi může při dlouhodobějším používání hodinek dojít k podráždění kůže. Pokud došlo k podráždění kůže, sundejte hodinky a nechte pokožku odpočinout, dokud podráždění nezmizí. Abyste podráždění předcházeli, hodinky čistěte, udržujte suché a na zápěstí je příliš neutahujte. Další informace naleznete na adrese garmin.com/fitandcare.

- Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi.

POZNÁMKA: Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně. Přesnějšího měření srdečního tepu dosáhnete, pokud se hodinky nebudou při běhání nebo cvičení posunovat. Při měření pulzním oxymetrem zůstaňte v klidu.



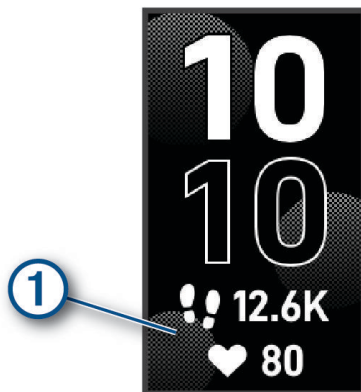
POZNÁMKA: Optický snímač je umístěn na zadní straně hodinek.

- Další informace o měření srdečního tepu na zápěstí najdete v části *Odstranění problémů*, strana 31.
- Další informace o snímači pulzního oxymetru najdete v části *Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru*, strana 33.
- Podrobnější informace o přesnosti najdete na stránce garmin.com/ataccuracy.
- Další informace o používání hodinek a péči o ně najdete na stránce www.garmin.com/fitandcare.

Datová pole na obrazovce hodinek

Na obrazovce některých hodinek vívosmart 5 se zobrazují datová pole ([Změna vzhledu hodinek, strana 22](#)).

Klepnutím na obrazovku hodinek ① můžete procházet kroky, srdeční tep, úroveň nabití baterie, datum, počasí, spálené kalorie, minuty intenzivní aktivity a Body Battery™. Když displej vypnete a znovu zapnete, zobrazí se na něm poslední vybraná datová pole.



Doplňky

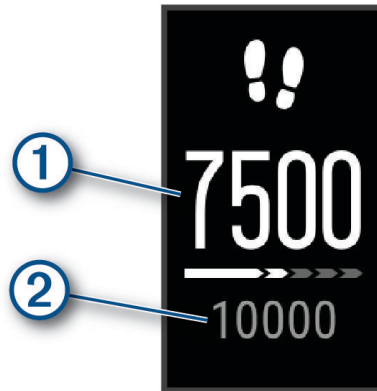
V hodinkách jsou předinstalované doplňky nabízející okamžité informace. Posunutím prstu přes dotykový displej můžete procházet jednotlivé doplňky. Některé doplňky vyžadují spárování s telefonem.

POZNÁMKA: Pomocí aplikace Garmin Connect můžete přidávat nebo odebírat doplňky.

Čas a datum	Aktuální čas a datum. Čas a datum se nastaví automaticky, jakmile se hodinky synchronizují s vaším účtem Garmin Connect.
Můj den	Dynamický souhrn vaší dnešní aktivity. Metriky zahrnují počet kroků, minuty intenzivní aktivity a spálené kalorie.
	Celkový počet kroků a cíl kroků pro daný den. Hodinky se dokáží učit a každý den pro vás nastaví nový cíl v podobě počtu kroků.
Statistiky zdraví	Dynamické shrnutí aktuálních statistik vašeho zdraví. Měření zahrnují váš srdeční tep, stres a úroveň Body Battery.
Statistiky zdraví 2	Dynamické shrnutí aktuálních statistik vašeho zdraví. Měření zahrnuje spánek, hodnoty pulzního oxymetru a frekvenci dýchání.
	Nadcházející schůzky z kalendáře telefonu.
	Aktuální teplota a předpověď počasí ze spárovaného telefonu.
	Celkové množství spotřeby vody a váš cíl pro daný den.
	Celkový počet minut intenzivní aktivity a cíl pro daný týden.
	Celková vzdálenost v kilometrech nebo mílích za daný den.
	Celkový počet kalorií spálených za daný den skládající se z kalorií spálených během aktivity i během odpočinku.
	Aktuální srdeční tep v tepech za minutu a graf průměrného klidového srdečního tepu za sedm dní.
	Aktuální úroveň stresu. Hodinky měří variabilitu srdečního tepu v klidovém režimu a na základě těchto hodnot určují úroveň stresu. Nižší číslo označuje nižší úroveň stresu.
	Aktuální energetická rezerva Body Battery. Hodinky vypočítají vaši aktuální energetickou rezervu na základě dat o spánku, stresu a aktivitě. Vyšší číslo znamená vyšší energetickou rezervu.
	Umožňuje ručně změřit hodnotu kyslíku pulzním oxymetrem.
	Upozornění na příchozí události z telefonu, například na příchozí hovory, textové zprávy nebo aktualizace na sociálních sítích (podle nastavení telefonu).
	Ovládání hudebního přehrávače v telefonu.
	Vaše aktuální dechová frekvence v počtu dechů za minutu a průměr za sedm dní. Hodinky měří dechovou frekvenci, když nejste aktivní, aby zaznamenaly jakoukoli neobvyklou dechovou aktivitu i jak se váš dech mění v závislosti na stresu.
	Údaje o spánku z předchozí noci, včetně celkové doby spánku.
Zdraví žen	Stav vašeho aktuálního měsíčního menstruačního cyklu. Můžete si zobrazit a zaznamenat denní příznaky. Své těhotenství můžete také sledovat prostřednictvím týdenních aktualizací a zdravotních údajů.

Cílový krok

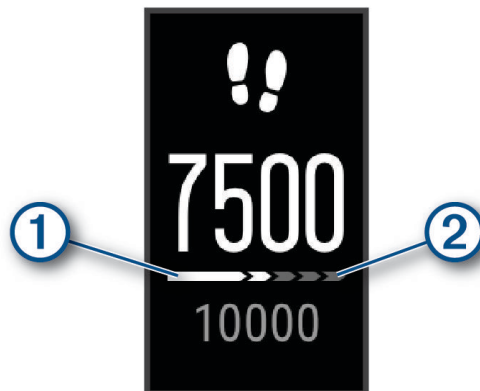
Hodinky automaticky vytváří denní cílový počet kroků na základě vašich předchozích úrovní aktivity. Během vašeho pohybu v průběhu dne hodinky zaznamenávají, jak se blížíte ① ke svému dennímu cíli ②. Hodinky mají na začátku nastaven výchozí cíl 7 500 kroků za den.



Pokud funkci automatického cíle nechcete využívat, můžete ji vypnout a nastavit vlastní cílový počet kroků na účtu Garmin Connect (*Nastavení sledování aktivity, strana 26*).

Výzva k pohybu

Dlouhodobé sezení může vyvolat nežádoucí změny metabolického stavu. Výzva k pohybu vám připomíná, abyste se nepřestali hýbat. Po hodině neaktivity se zobrazí výzva k pohybu ①. Po každých 15 minutách neaktivity se zobrazí další dílek ②.



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

Minuty intenzivní aktivity

Zdravotní organizace, například Světová zdravotnická organizace (WHO), doporučují pro zlepšení zdraví týdně 150 minut středně intenzivního pohybu (například rychlá chůze), nebo 75 minut intenzivního pohybu (například běh).

Hodinky sledují intenzitu vaší aktivity a zaznamenávají dobu, kterou se věnujete střední a intenzivní aktivitě (pro posouzení intenzity aktivity jsou nutná data o srdečním tepu). Hodinky započítávají minuty střední aktivity společně s minutami intenzivní aktivity. Při sčítání se počet minut intenzivní aktivity zdvojnásobuje.


Minuty intenzivní aktivity



Vaše hodinky vívosmart 5 vypočítávají minuty intenzivní aktivity porovnáním srdečního tepu s vaší průměrnou klidovou hodnotou. Pokud měření srdečního tepu vypnete, hodinky počítají minuty středně intenzivní aktivity analyzováním počtu kroků za minutu.

- Přesnějšího výpočtu minut intenzivní aktivity dosáhnete, spustíte-li aktivitu s měřením času.
- Abyste získali co nejpresnější hodnoty klidového srdečního tepu, noste hodinky ve dne i v noci.

Zvýšení přesnosti měření kalorií

Hodinky zobrazují odhad počtu spálených kalorií během aktuálního dne. Přesnost odhadovaných hodnot můžete zlepšit 15 minutami rychlé chůze nebo běhu ve venkovním prostředí.

- 1 Posunutím prstu zobrazte doplněk kalorií.
- 2 Vyberte možnost .

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

- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Doplňky Statistiky zdraví

Doplňky Statistiky zdraví a Statistiky zdraví 2 poskytují přehledné zobrazení vašich zdravotních dat. Doplněk obsahuje dynamické souhrny, které se během dne aktualizují. Metriky zahrnují srdeční tep, úroveň stresu, úroveň Body Battery, spánek, hodnoty pulzního oxymetru a frekvenci dýchání.

POZNÁMKA: Další informace zobrazíte zvolením vybrané metriky.

Body Battery

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

Hodinky 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 33](#)).

Zobrazení doplňku Body Battery

Doplňek Body Battery zobrazuje vaši aktuální úroveň Body Battery.

- 1 Posunutím prstu si zobrazte doplněk Body Battery.
- 2 Klepnutím na obrazovku si zobrazíte graf Body Battery.

Graf zobrazuje vaši aktuální hodnotu Body Battery a nejvyšší a nejnižší hodnotu za posledních osm hodin.


Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu

Hodinky analyzují variabilitu srdečního tepu v klidovém režimu, a zjišťují 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 hodinky na sobě během spánku.

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

Doplňek měření úrovně stresu

Doplňek měření úrovně stresu zobrazuje vaši aktuální úroveň stresu.

- 1 Posunutím prstu si zobrazíte doplněk měření úrovně stresu.
- 2 Klepnutím na dotykový displej zobrazíte úroveň stresu za poslední čtyři hodiny.
- 3 Přejetím doleva a výběrem možnosti  zahájíte řízené dechové cvičení (volitelné).

Prohlížení doplňku srdečního tepu

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

- 1 Posunutím prstu zobrazíte doplňěk srdečního tepu.
Doplňěk zobrazuje vaši aktuální tepovou frekvenci a průměrnou klidovou hodnotu za posledních 7 dní.
- 2 Klepnutím na dotykový displej si zobrazíte graf srdečního tepu.
Graf zobrazuje vaši aktuální tepovou frekvenci a nejvyšší a nejnižší hodnotu za poslední hodinu.

Používání doplňku sledování hydratace

Doplňěk sledování hydratace zobrazuje váš příjem tekutin a denní cíl hydratace.

- 1 Posunutím prstu zobrazíte doplňěk hydratace.
- 2 Za každou porci zkonsumované tekutiny stiskněte ikonu **+** (1 šálek, 8 uncí nebo 250 ml).
TIP: Nastavení hydratace, například jednotky měření nebo denní cíl, si můžete upravit v účtu Garmin Connect.
TIP: Můžete nastavit připomenutí hydratace (*Nastavení upozornění na hydrataci, strana 23*).

Sledování menstruačního cyklu

Menstruační cyklus je důležitou součástí vašeho zdraví. Hodinky můžete využít k zaznamenávání fyzických příznaků, libida, sexuální aktivity, dnů ovulace a dalších údajů (*Zaznamenávání informací o menstruačním cyklu, strana 9*). Funkci můžete nastavit v nastavení Statistiky zdraví aplikace Garmin Connect, kde se také dozvíte podrobnější informace.

- Sledování menstruačního cyklu a podrobnější informace
- Fyzické a pocitové příznaky
- Předpověď menstruace a plodných dnů
- Informace o zdraví a výživě

POZNÁMKA: Pomocí aplikace Garmin Connect můžete přidávat nebo odebírat doplňky.

Zaznamenávání informací o menstruačním cyklu

Pokud chcete v hodinkách vívosmart 5 zaznamenávat informace o menstruačním cyklu, je nutné nastavit v aplikaci Garmin Connect sledování menstruačního cyklu.

- 1 Posunutím prstu zobrazíte doplňěk sledování zdraví žen.
- 2 Klepněte na dotykový displej.
- 3 Vyberte možnost **+**.
- 4 Pokud je dnes den menstruace, vyberte možnost **Menstruace začala** > **✓**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Pro hodnocení menstruačního krvácení od slabého po silné vyberte možnost **Krvácení**.
 - Fyzické příznaky, jako akné, bolesti zad nebo únavu, zaznamenáte pomocí možnosti **Příznaky**.
 - Náladu zaznamenáte pomocí možnosti **Nálada**.
 - Výtok zaznamenáte pomocí možnosti **Výtok**.
 - Den ovulace označíte pomocí možnosti **Den ovulace**.
 - Sexuální aktivitu zaznamenáte pomocí možnosti **Sexuální aktivita**.
 - Úroveň libida zaznamenáte pomocí možnosti **Libido**.
 - Den menstruace označíte pomocí možnosti **Menstruace začala**.

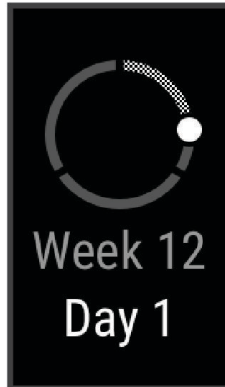
Sledování těhotenství

Funkce sledování těhotenství zobrazuje týdenní aktualizace o těhotenství a poskytuje informace o zdraví a výživě. Pomocí svých hodinek můžete zaznamenávat fyzické a emoční příznaky, hodnoty glukózy v krvi a pohyby dítěte (*Zaznamenávání údajů o těhotenství, strana 10*). Funkci můžete nastavit v nastavení Statistiky zdraví aplikace Garmin Connect, kde se také dozvíte podrobnější informace.

Zaznamenávání údajů o těhotenství

Chcete-li zaznamenávat údaje, musíte v aplikaci Garmin Connect nastavit sledování těhotenství.

- 1 Posunutím prstu zobrazíte doplněk sledování zdraví žen.



- 2 Klepněte na dotykový displej.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Příznaky** a zadejte fyzické příznaky, náladu a další.
 - Vyberte možnost **Glukóza v krvi** a zadejte úroveň glukózy před a po jídle a před spaním.
 - Vyberte možnost **Pohyb** a použijte stopky či časovač k zaznamenání pohybu dítěte.
- 4 Postupujte podle pokynů na displeji.


Ovládání přehrávání hudby

Doplněk ovládání hudby umožňuje ovládání hudby z telefonu pomocí hodinek vívosmart 5. Doplněk ovládá aktivní nebo naposled aktivní aplikaci přehrávače médií na telefonu. Není-li aktivní žádný přehrávač médií, doplněk nezobrazí informace o skladbách a přehrávání je nutné spustit v telefonu.

- 1 V telefonu spusťte přehrávání skladby nebo seznamu skladeb.
- 2 Na hodinkách vívosmart 5 si posunutím prstu zobrazíte doplněk ovládání hudby.

Zobrazení oznámení

Když jsou hodinky spárovány s aplikací Garmin Connect, můžete na nich sledovat oznámení z telefonu, například textové zprávy a e-maily.


- 1 Posunutím prstu si zobrazíte doplněk oznámení.
- 2 Vyberte oznámení.
TIP: Posunutím prstem zobrazíte starší oznámení.
- 3 Klepnutím na dotykový displej a výběrem možnosti  oznámení zamítnete.

Odpověď na textovou zprávu

POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze u telefonů se systémem Android™.

Když na hodinkách vívosmart 5 obdržíte oznámení textové zprávy, můžete odeslat rychlou odpověď výběrem ze seznamu přednastavených zpráv.


















POZNÁMKA: Tato funkce odešle textovou zprávu prostřednictvím vašeho telefonu. Na odeslání se vztahují případné poplatky a limity. Další informace vám předá poskytovatel mobilního připojení.

- 1 Posunutím prstu si zobrazte doplněk oznámení.
- 2 Vyberte oznámení textové zprávy.
- 3 Klepnutím na dotykový displej zobrazte možnosti oznámení.
- 4 Vyberte ikonu .
- 5 Vyberte požadovanou zprávu ze seznamu.
Telefon odešle vybranou zprávu jako textovou zprávu.


Trénink

Záznam měřené aktivity






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

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte ikonu .
- 3 Posunutím prstu procházejte seznamem aktivit a zvolte možnost:
 - Ikona  označuje chůzi.
 - Ikona  označuje běh.
 - Ikona  označuje kardio.
 - Ikona  označuje silový trénink.
 - Ikona  označuje jízdu na kole.
 - Ikona  označuje plavání v bazénu.
 - Ikona  označuje jógu.
 - Ikona  označuje další typy aktivit.
 - Ikona  označuje aktivitu na eliptickém trenažéru.
 - Ikona  označuje aktivitu na stepperu.
 - Ikona  označuje běh na pásu.
 - Ikona  označuje dechové cvičení.
 - Ikona  označuje cvičení pilates.
 - Ikona  označuje intervalový trénink.
 - Ikona  označuje veslování uvnitř.

POZNÁMKA: Pomocí aplikace Garmin Connect můžete přidávat nebo odebírat měřené aktivity ([Nastavení sledování aktivity, strana 26](#)).












- 4 Stisknutím tlačítka  spustíte stopky aktivity.
- 5 Zahajte aktivitu.
- 6 Další obrazovky s daty zobrazíte posunutím nahoru a dolů.

TIP: Pomocí aplikace Garmin Connect můžete přidávat nebo odebírat datové obrazovky ([Přizpůsobení možností aktivit, strana 25](#)).

- 7 Po dokončení aktivity přidržte tlačítko , dokud se neobjeví ikona  a kruh se nezavře.
- 8 Vyberte možnost:
 - Stisknutím ikony  uložíte aktivitu.
 - Stisknutím ikony  odstraníte aktivitu.
 - Stisknutím ikony  aktivitu znovu spustíte.
















Záznam aktivity s připojeným GPS

Připojením hodinek k telefonu můžete nahrávat data GPS své chůze, běhání nebo jízdy na kole.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte ikonu .
- 3 Vyberte ikonu  nebo .
- 4 Otevřete aplikaci Garmin Connect.
POZNÁMKA: Pokud není možné připojit hodinky k telefonu, můžete stisknutím ikony  pokračovat v aktivitě. Data GPS nebudou zaznamenána.
- 5 Stisknutím tlačítka  spusťte stopky aktivity.
- 6 Zahajte aktivitu.
Během aktivity musí být váš telefon v dosahu.
- 7 Po dokončení aktivity přidržte tlačítko , dokud se neobjeví ikona  a kruh se nezavře.
- 8 Vyberte možnost:
 - Stisknutím ikony  uložíte aktivitu.
 - Stisknutím ikony  odstraníte aktivitu.
 - Stisknutím ikony  aktivitu znovu spustíte.

Záznam aktivity silového tréninku

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










- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte ikony  > .
- 3 Vyberte ikonu  a nastavte počítání opakování a automatickou detekci sady.
- 4 Výběrem přepínače povolte **Počítání opak.** a **Autom. sada.**
- 5 Stisknutím ikony  se vrátíte na obrazovku stopek aktivity.
- 6 Stisknutím tlačítka  spusťte stopky aktivity.
- 7 Zacvičte si svoji první sadu.
Hodinky zaznamenají počet opakování.
- 8 Další obrazovky s daty zobrazíte posunutím prstu (volitelné).
- 9 Stisknutím ikony  ukončíte sadu.
POZNÁMKA: V případě potřeby stiskněte ikonu  a upravte počet opakování.
- 10 Stisknutím ikony  spusťte stopky odpočinku.
Zobrazí se stopky odpočinku.
- 11 Stisknutím ikony  zahájíte další sadu.
- 12 Opakujte kroky 9 až 11, dokud nebude aktivita dokončena.
- 13 Po dokončení aktivity přidržte tlačítko , dokud se neobjeví ikona  a kruh se nezavře.
- 14 Vyberte možnost:
 - Stisknutím ikony  uložíte aktivitu.
 - Stisknutím ikony  odstraníte aktivitu.
 - Stisknutím ikony  aktivitu znovu spustíte.

Tipy pro záznam aktivit silového tréninku

- Při provádění opakování se nedívejte na hodinky.
S hodinkami 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 hodinky nosíte, 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 se během plavání nezobrazují. Údaje srdečního tepu můžete zobrazit v uložené aktivitě v aplikaci Garmin Connect.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte ikonu .
POZNÁMKA: Pomocí aplikace Garmin Connect můžete přidávat nebo odebírat aktivity (*Přizpůsobení možností aktivit, strana 25*).
- 3 Vyberte velikost bazénu.
- 4 Vyberte možnost .
- 5 Stisknutím tlačítka  spustíte stopky aktivity.
Hodinky zaznamenávají data aktivity pouze tehdy, pokud běží stopky aktivity.
- 6 Zahajte aktivitu.
Hodinky zobrazují vzdálenost a intervaly plavání nebo délky bazénu.
- 7 Po dokončení aktivity přidržte tlačítko , dokud se neobjeví ikona  a kruh se nezavře.
- 8 Provedte jednu z následujících akcí:
 - Stisknutím ikony  uložíte aktivitu.
 - Stisknutím ikony  odstraníte aktivitu.
 - Stisknutím ikony  aktivitu znovu spustíte.




Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu

Chcete-li zaznamenávat běh na běžeckém pásu s větší přesností, můžete vzdálenost po uběhnutí alespoň 1,5 km (1 míle) na běžeckém pásu nakalibrovat. Pokud používáte různé běžecké pásy, můžete vzdálenost po dokončení běhu na každém pásu nakalibrovat ručně.




- 1 Spustíte aktivitu na běžeckém pásu (*Záznam měřené aktivity, strana 11*).
- 2 Pokračujte v běhu na běžeckém pásu, dokud hodinky vívosmart 5 nezaznamenají alespoň 1,5 km (1 míli).
- 3 Po dokončení běhu vyberte .
- 4 Na displeji trenažéru zkontrolujte vzdálenost, kterou jste urazili.
- 5 Vyberte možnost:
 - Pokud provádíte kalibraci poprvé, klepněte na obrazovku a zadejte do hodinek vzdálenost z trenažéru.
 - Chcete-li po první kalibraci provést kalibraci ručně, vyberte možnost  a zadejte do hodinek vzdálenost z trenažéru.

Funkce pro srdeční tep

Hodinky jsou vybaveny menu srdečního tepu, které umožňuje zobrazit hodnoty srdečního tepu měřené na zápěstí.

	Zobrazuje aktuální hodnotu VO2 Max, která je ukazatelem sportovní zdatnosti a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat (<i>Jak získat odhad hodnoty VO2 Max, strana 15</i>).
	Vysílá aktuální srdeční tep do kompatibilního zařízení (<i>Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin®, strana 16</i>).
	Zobrazuje váš věk podle kondice na základě hodnoty VO2 Max, klidového srdečního tepu a indexu BMI. (<i>Zobrazení věku podle kondice, strana 15</i>) Aby bylo určení vašeho věku podle kondice co nejpřesnější, nastavte si uživatelský profil ve svém účtu Garmin Connect.

Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí

Stisknutím ikony  otevřete menu a vyberte možnost  > .

Stav: Umožňuje zapnout nebo vypnout snímač srdečního tepu na zápěstí.

Alarmy ST: Umožňuje nastavit hodinky tak, aby vás upozornily, když váš srdeční tep po období nečinnosti překročí nebo klesne pod nastavenou prahovou hodnotu (*Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu, strana 16*).

Pulzní oxymetr: Umožňuje nastavit hodinky tak, aby zaznamenávaly měření pulzním oxymetrem v době, kdy jste během dne v klidu, nebo trvale během spánku. (*Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem, strana 15*)


Pulzní oxymetr

Hodinky vívosmart 5 mají zabudovaný pulzní oxymetr na zápěstí, který měří nasycení krve kyslíkem. Informace o nasycení kyslíkem může být cenná k pochopení vašeho celkového zdravotního stavu a pomůže vám posoudit, jak se vaše tělo přizpůsobuje nadmořské výšce. Hodinky měří hladinu kyslíku tak, že svítí na pokožku zápěstí a sledují, kolik světla tkáň pohltí. Tato hodnota se označuje jako SpO₂.

Na hodinkách se naměřené hodnoty pulzního oxymetru zobrazují jako procento SpO₂. Ve svém účtu Garmin Connect si pak můžete zobrazit další podrobnosti o hodnotách z pulzního oxymetru, například trendy za několik dní (*Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem, strana 15*). Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Získávání hodnot z pulzního oxymetru

Na hodinkách můžete kdykoli manuálně zahájit měření pulzním oxymetrem. Přesnost měření se může lišit podle krevního toku, umístění hodinek na zápěstí a podle toho, zda jste v klidu (*Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru, strana 33*).

- 1 Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi.
Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- 2 Posunutím prstu zobrazíte doplněk pulzního oxymetru.
- 3 Klepněte na dotykovou obrazovku a posuňte prstem doleva.
- 4 Stisknutím ikony  spustíte odečet pulzního oxymetru.
- 5 Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem hodinkami umístěte ruku s hodinkami do výše srdce.
- 6 Nehýbejte se.

Hodinky zobrazují nasycení kyslíkem jako procentuální hodnotu.




POZNÁMKA: Data pulzního oxymetru můžete zapnout a sledovat v účtu Garmin Connect (*Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem, strana 15*).

Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem

Chcete-li používat sledování spánku pulzním oxymetrem, musíte nastavit hodinky vívosmart 5 jako primární zařízení pro sledování aktivity ve svém účtu Garmin Connect ([Nastavení sledování aktivity, strana 26](#)).

Hodinky můžete nastavit tak, aby vám nepřetržitě měřily hladinu kyslíku v krvi neboli SpO2 až po dobu 4 hodin během vámi nastavené doby spánku [Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru, strana 33](#).

POZNÁMKA: Neobvyklé polohy při spaní mohou způsobit abnormálně nízké naměřené hodnoty SpO2 během spánku.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte ikonu  >  > **Pulzní oxymetr > Během spánku.**

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 výkonnosti kardiovaskulárního systému a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat.

Na hodinkách 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.

Data VO2 Max poskytuje společnost Firstbeat Analytics™. Analýza parametru VO2 Max je poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze ([Standardní poměry hodnoty VO2 maximální, strana 35](#)) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Jak získat odhad hodnoty VO2 Max

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

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  > VO2.
Pokud jste již zaznamenali aktivitu 15minutové svižné chůze nebo běhu, může se zobrazit odhad hodnoty VO2 Max. Hodinky aktualizují odhad hodnoty VO2 Max po každé dokončené měřené aktivitě chůze nebo běhu.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji a získáte odhad hodnoty VO2 Max.
Po dokončení testu se zobrazí zpráva.
- 4 Pokud chcete ručně aktivovat test VO2 max. a získat aktualizovaný odhad, klepněte na aktuální hodnotu a postupujte podle pokynů.
Hodinky aktualizují váš nový odhad hodnoty VO2 max.

Zobrazení věku podle kondice

Aby hodinky mohly správně vypočítat věk podle kondice, je nutné vyplnit uživatelský profil v aplikaci Garmin Connect.

Věk podle kondice vám poskytuje představu o tom, jak je na tom vaše kondice v porovnání s osobami stejného pohlaví. K určení věku podle kondice využívají hodinky informace, jako je váš věk, index tělesné hmotnosti (BMI), klidový srdeční tep nebo historie intenzivních aktivit. Pokud máte váhu Garmin Index™, vaše hodinky místo BMI k určení věku podle kondice využijí údaj o procentu vašeho tělesného tuku. Na váš věk podle kondice může mít vliv cvičení a změny v životním stylu.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte ikony  > .

Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin®

Údaje o srdečním tepu můžete vysílat z hodinek vívosmart 5 a sledovat je na spárovaných zařízeních Garmin. Můžete například během jízdy na kole přenášet údaje do zařízení Edge® nebo je během aktivity vysílat do akční kamery VIRB®.

POZNÁMKA: Přenos dat srdečního tepu snižuje výdrž baterie.

1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.


2 Vyberte možnost  > .

Hodinky vívosmart 5 spustí přenos dat srdečního tepu.

POZNÁMKA: Během přenosu dat srdečního tepu se na displeji zobrazuje čas.

3 Spárujte hodinky vívosmart 5 se svým kompatibilním zařízením Garmin ANT+®.

POZNÁMKA: Pokyny pro párování se u každého kompatibilního zařízení Garmin liší. Další informace naleznete v návodu k obsluze.

4 Stisknutím ikony  přenos dat srdečního tepu zastavíte.

Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu

UPOZORNĚNÍ

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

1 Stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost  >  > **Alarmy ST.**

3 Vyberte možnost **Vysoká** nebo **Nízká**.

4 Vyberte prahovou hodnotu srdečního tepu.

5 Nastavením přepínače zapněte alarm.



Pokaždé, když překročíte nebo se dostanete pod stanovenou hodnotu, zobrazí se zpráva a hodinky zavibrují.

Hodiny

Nastavení budíku

Je možné nastavit více alarmů. Každý alarm lze nastavit tak, aby zazněl jednou nebo se pravidelně opakoval.

1 Stiskněte tlačítko .


2 Vyberte možnost  >  > **+**.

3 Vyberte interval.

4 Vyberte možnost **Opakovat** a zvolte možnost (volitelné).

Odstranění budíku

1 Stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost  > **Budík**.

3 Vyberte budík a vyberte možnost **Odstranit**.



Použití stopek

1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.










2 Vyberte možnost  > .

3 Stisknutím tlačítka  spustíte měření času.

4 Stisknutím ikony  měření času zastavíte.

5 V případě potřeby můžete výběrem možnosti  >  časovač vynulovat.

Spuštění odpočítavače času

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  > .
- 3 Vyberte symbol .
- 4 Vyberte interval.
- 5 Vyberte možnost .
- 6 Stisknutím tlačítka  spustíte měření času.
- 7 V případě potřeby můžete pomocí ikony  časovač pozastavit.
- 8 V případě potřeby můžete výběrem možnosti  >  časovač vynulovat.

Připojené funkce Bluetooth

Hodinky vívosmart 5 mají několik připojených funkcí Bluetooth pro kompatibilní telefon s aplikací Garmin Connect.

Odesílání aktivit: Jakmile aplikaci Garmin Connect otevřete, budou do ní vaše aktivity automaticky nahrány.

Funkce Assistance: Umožňuje odeslat prostřednictvím aplikace Garmin Connect automatickou textovou zprávu s vaším jménem a polohou GPS nastaveným nouzovým kontaktům.

Najít mé hodinky: Umožňuje vyhledání ztracených hodinek vívosmart 5 spárovaných s telefonem, pokud jsou v dosahu.

Najít můj telefon: Umožňuje vyhledání ztraceného telefonu spárovaného s hodinkami vívosmart 5, pokud je v dosahu.

Detekce nehod: Pokud hodinky vívosmart 5 detekují nehodu, aplikace Garmin Connect může zaslat zprávu nastaveným kontaktům pro případ nouze.

LiveTrack: Umožňuje vašim přátelům a rodině sledovat vaše závodění a tréninky v reálném čase. Můžete pozvat sledující osoby prostřednictvím e-mailu nebo sociálních sítí a umožnit jim sledovat vaše aktuální data na sledovací stránce služby Garmin Connect.

Ovládání hudby: Umožňuje ovládání přehrávače hudby v telefonu.

Oznámení: Upozorní na zobrazení oznámení z telefonu, například na příchozí hovory, textové zprávy, aktualizace na sociálních sítích nebo schůzky z kalendáře (podle nastavení telefonu).

Aktualizace softwaru: Hodinky bezdrátově stáhnou a nainstalují nejnovější aktualizaci softwaru.

Aktualizace počasí: Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí z telefonu.

Správa oznámení

Pomocí kompatibilního telefonu si můžete nastavit oznámení, která se budou na hodinkách vívosmart 5 zobrazovat.

Vyberte možnost:

- Pokud používáte iPhone®, přejděte do nastavení oznámení iOS® a vyberte položky, které se budou zobrazovat na hodinkách.
- Pokud používáte telefon Android, vyberte v aplikaci Garmin Connect možnost **Nastavení > Oznámení**.

Vyhledání ztraceného telefonu

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

- 1 Posunutím prstem doprava zobrazíte menu ovládacích prvků.

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 22](#)).


- 2 Stiskněte ikonu .

Hodinky vívosmart 5 začnou vyhledávat váš spárovaný telefon. Z telefonu se ozve zvukové upozornění a na displeji hodinek vívosmart 5 se zobrazí síla signálu Bluetooth. Síla signálu Bluetooth se s postupným přibližováním k telefonu zvyšuje.

- 3 Stisknutím ikony  hledání zastavíte.


Příjem příchozího telefonního hovoru

Když vám někdo zavolá na připojený telefon, hodinky vívosmart 5 zobrazí jméno nebo telefonní číslo volajícího.

- Chcete-li hovor přijmout, zvolte možnost .

POZNÁMKA: Chcete-li s volajícím mluvit, musíte použít svůj připojený telefon.

- Chcete-li hovor odmítnout, zvolte možnost .

- Chcete-li hovor odmítnout a zároveň odeslat textovou zprávu, vyberte možnost  a ze seznamu vyberte požadovanou zprávu.

POZNÁMKA: Tato funkce je dostupná, pouze jsou-li vaše hodinky připojeny k telefonu Android používajícímu technologii Bluetooth.

Použití režimu Nerušit

Můžete si nastavit režim Nerušit a vypnout tak oznámení, gesta a upozornění. Tento režim můžete například používat v noci nebo při sledování filmů.

POZNÁMKA: V účtu Garmin Connect můžete nastavit, aby hodinky během vaší pravidelné doby spánku automaticky přešly do režimu Nerušit. V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku ([Nastavení uživatelského profilu, strana 26](#)).

- 1 Posunutím prstem doprava zobrazíte menu ovládacích prvků.

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 22](#)).

- 2 Vyberte ikonu .

Ranní zpráva

Hodinky zobrazí ranní zprávu na základě vašeho obvyklého času probuzení. Klepnutím na dotykový displej zobrazíte zprávu, která obsahuje informace o počasí, spánku, krocích, sledování menstruačního cyklu nebo těhotenství a události z kalendáře.

POZNÁMKA: Zobrazované jméno si můžete přizpůsobit ve svém účtu Garmin Connect ([Nastavení systému, strana 26](#)).

Garmin Connect

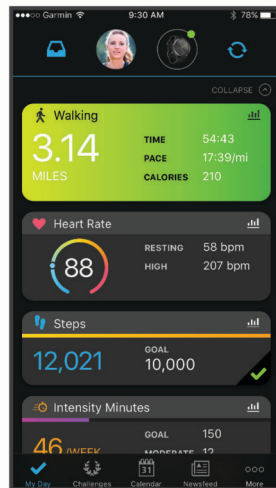
Můžete se spojit se svými přáteli prostřednictvím účtu Garmin Connect. Účet Garmin Connect vám nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemné povzbuzování. Zaznamenávejte svůj aktivní životní styl včetně běhu, chůze, jízdy a dalších aktivit.

Můžete si vytvořit bezplatný účet Garmin Connect, když spárujete hodinky s telefonem pomocí aplikace Garmin Connect nebo přejdete na stránky www.garminconnect.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 s měřením času hodinkami dokončíte a uložíte, můžete ji nahrát do účtu Garmin Connect a uchovat, jak dlouho budete chtít.

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



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

Spravujte svá nastavení: Své hodinky a uživatelská nastavení můžete upravit ve svém účtu Garmin Connect.

Garmin Move IQ™

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

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

Připojené GPS

Funkce připojeného GPS umožňuje hodinkám využívat anténu GPS telefonu k záznamu dat GPS při chůzi, běhání nebo jízdě na kole ([Záznam aktivity s připojeným GPS, strana 12](#)). Data GPS včetně polohy, celkové vzdálenosti a rychlosti se budou zobrazovat v podrobnostech aktivity ve vašem účtu Garmin Connect.

Připojené GPS se využívá také pro funkce Assistance a LiveTrack.

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

Bezpečnostní a sledovací funkce

⚠ UPOZORNĚNÍ

Bezpečnostní a sledovací funkce jsou doplňkové funkce a nelze na ně spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

Hodinky vívosmart 5 jsou vybaveny bezpečnostními a sledovacími funkcemi, které je nutné nastavit v aplikaci Garmin Connect.

OZNÁMENÍ

Chcete-li tyto funkce používat, je nutné hodinky vívosmart 5 nejprve připojit k aplikaci Garmin Connect prostřednictvím technologie Bluetooth. Ve svém účtu Garmin Connect si můžete zadat nouzové kontakty.

Podrobnější informace o bezpečnostních a sledovacích funkcích najdete na stránce www.garmin.com/safety.



Funkce Assistance: Umožňuje odeslat zprávu s vaším jménem, odkazem LiveTrack a souřadnicemi GPS (pokud jsou dostupné) nouzovým kontaktům.

Detekce nehod: Pokud hodinky vívosmart 5 během určitých outdoorových aktivit zaznamenají nehodu, odešlou automatickou zprávu, odkaz LiveTrack a souřadnice GPS (jsou-li dostupné) vašim nouzovým kontaktům.



LiveTrack: Umožňuje vašim přátelům a rodině sledovat vaše závodění a tréninky v reálném čase. Můžete pozvat sledující osoby prostřednictvím e-mailu nebo sociálních sítí a umožnit jim sledovat vaše aktuální data na webové stránce.

Přidání nouzových kontaktů

Telefonní čísla nouzových kontaktů se využívají u bezpečnostních a sledovacích funkcí.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte menu  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Bezpečnost a sledování** > **Bezpečnostní funkce** > **Nouzové kontakty** > **Přidat nouzové kontakty**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Přidání kontaktů


- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte menu  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Kontakty**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Po přidání kontaktů musíte synchronizovat data, aby se změny v hodinkách vívosmart 5 projevily (*Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect, strana 21*).

Žádost o pomoc

POZNÁMKA: Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí.

Abyste mohli požádat o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, musíte nastavit nouzové kontakty v aplikaci Garmin Connect (*Přidání nouzových kontaktů, strana 20*). Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

- 1 Podržte ikonu .
- 2 Jakmile ucítíte tři vibrace, tlačítko uvolněte, abyste aktivovali funkci Assistance.
Zobrazí se obrazovka odpočtu.
TIP: Před ukončením odpočítávání můžete výběrem možnosti Zrušit odeslání zprávy zrušit.

Detekce nehod

⚠ UPOZORNĚNÍ

Detekce nehod je doplňková funkce dostupná pouze pro některé outdoorové aktivity. Nelze na ni spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích.

Zapnutí a vypnutí detekce nehod

POZNÁMKA: Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí.

Než na hodinkách zapnete detekci nehod, musíte si v aplikaci Garmin Connect nastavit nouzové kontakty (*Přidání nouzových kontaktů, strana 20*). Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

- 1 Na vzhledu hodinek stiskněte ikonu .
- 2 Vyberte možnost  >  > **Detekce nehod**.
- 3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Detekce nehod je k dispozici pouze pro některé outdoorové aktivity.

Pokud hodinky vívosmart 5 s aktivní funkcí GPS detekují nehodu, aplikace Garmin Connect může vašim nouzovým kontaktům odeslat automatickou textovou zprávu a e-mail s vaším jménem a souřadnicemi GPS. Na zrušení máte 15 sekund.




Sledování spánku

Při spánku hodinky automaticky rozpoznají spánek a sledují vaše pohyby v běžné době spánku. V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku. Statistiky spánku sledují celkový počet hodin spánku, fáze spánku, pohyby ve spánku a skóre spánku. Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

POZNÁMKA: Krátká zdírmnutí se do statistik spánku nepočítají. Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy jsou vypnuty oznámení, upozornění a alarmy s výjimkou alarmů budíku (*Použití režimu Nerušit, strana 18*).

Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect

Hodinky automaticky synchronizují data s aplikací Garmin Connect pokaždé, když ji otevřete. Hodinky automaticky provádí pravidelnou synchronizaci s aplikací Garmin Connect. Synchronizaci také můžete kdykoli provést ručně.

- 1 Přiblížte hodinky k telefonu.
- 2 Otevřete aplikaci Garmin Connect.
TIP: Aplikace může být otevřená nebo spuštěná na pozadí.
- 3 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 4 Vyberte možnost  >  > **Synchronizovat**.
- 5 Vyčkejte na dokončení synchronizace.
- 6 Prohlédněte si aktuální data v aplikaci Garmin Connect.

Synchronizace dat s počítačem

Než budete moci synchronizovat data s aplikací Garmin Connect na počítači, budete si muset nainstalovat aplikaci Garmin Express™ (*Nastavení Garmin Express, strana 21*).

- 1 Připojte hodinky k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Otevřete aplikaci Garmin Express.
Hodinky přejdou do režimu velkokapacitního paměťového zařízení.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.
- 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.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Přizpůsobení hodinek



Změna vzhledu hodinek

Hodinky se dodávají s několika předinstalovanými vzhledy hodinek.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte .
- 3 Posunutím prstu nahoru nebo dolů můžete procházet dostupné vzhledy hodinek.
- 4 Klepnutím na obrazovku vyberte vzhled hodinek.

Úprava menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete přidávat, odebírat a měnit pořadí zkratk (Zobrazení doplňků a menu, strana 2).












- 1 Posunutím prstem doprava zobrazíte menu ovládacích prvků.
Zobrazí se menu ovládacích prvků.
- 2 Podržte prst na obrazovce.
Menu ovládacích prvků se přepne do režimu úprav.
- 3 Chcete-li zkratku odebrat z menu ovládacích prvků, vyberte ikonu  v pravém horním rohu zkratky.
- 4 Pokud chcete do menu ovládacích prvků přidat zkratku, vyberte ikonu .

POZNÁMKA: Tato možnost je k dispozici pouze tehdy, když některou zkratku z menu odeberete.

Menu Ovládací prvky



Menu ovládacích prvků vám umožňuje rychlý přístup k funkcím a možnostem hodinek. V menu ovládacích prvků můžete tyto volby přidávat a odebírat a měnit jejich pořadí (Úprava menu ovládacích prvků, strana 22).

Na obrazovce hodinek posuňte prstem doprava.


Ikona	Název	Popis
	Alarmy	Přidá nebo upraví alarm (<i>Nastavení budíku, strana 16</i>).
	Asistent	Odešle žádost o pomoc (<i>Žádost o pomoc, strana 20</i>).
	Nerušit	Zapne nebo vypne režim Nerušit, ve kterém je ztmavená obrazovka a jsou vypnuté výstrahy a upozornění. Tento režim můžete například používat při sledování filmů (<i>Použití režimu Nerušit, strana 18</i>).
	Najít můj telefon	Přehraje zvukové upozornění na spárovaném telefonu, pokud je v dosahu Bluetooth. Na obrazovce hodinek vívosmart 5 se zobrazí síla signálu Bluetooth, která se zvyšuje při přibližování k telefonu.
	Hudba	Ovládá přehrávání hudby na telefonu.
	Oznámení	Zobrazí oznámení z telefonu.
	Telefon	Zapne nebo vypne technologii Bluetooth a připojení ke spárovanému telefonu.
	Pulzní oxymetr	Zobrazí údaje pulzního oxymetru (<i>Získávání hodnot z pulzního oxymetru, strana 14</i>).
	Stopky	Spustí stopky (<i>Použití stopek, strana 16</i>).
	Synchronizovat	Synchronizuje hodinky se spárovaným telefonem.
	Časovač	Spustí odpočítávání času (<i>Spuštění odpočítavače času, strana 17</i>).


Nastavení hodinek

Některá nastavení hodinek vívosmart 5 si můžete upravit. Další nastavení je možné upravit pomocí účtu Garmin Connect.

Stisknutím tlačítka  zobrazíte menu a vyberte .


: Nastaví upozornění na hydrataci (*Nastavení upozornění na hydrataci, strana 23*).

: Umožňuje upravit nastavení snímače srdečního tepu (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 14*).

: Umožňuje spárovat s telefonem, synchronizovat s aplikací Garmin Connect a upravit nastavení Bluetooth (*Nastavení funkce Bluetooth, strana 24*).

: Umožňuje vybrat možnosti, které se zobrazí v ranní zprávě.


: Umožňuje upravit nastavení systému (*Nastavení systému, strana 24*).

: Zobrazuje identifikační číslo přístroje, verzi softwaru, informace o předpisech, licenční dohodu a podobně (*Zobrazení informací o zařízení, strana 29*).

Nastavení upozornění na hydrataci

Můžete si nastavit upozornění jako připomínku na zvýšení příjmu tekutin.

1 Přidržením  zobrazíte menu.




2 Stiskněte ikonu  > .

3 Vyberte možnost **Upozornění**.

4 Vyberte frekvenci upozornění.

5 Stiskněte .

Nastavení systému

Stisknutím ikony  otevřete menu a vyberte možnost  > .

Jas: Umožňuje nastavit úroveň jasu displeje. Výběrem možnosti Automaticky můžete jas upravit automaticky podle okolního světla, nebo můžete úroveň jasu nastavit ručně ([Nastavení úrovně jasu, strana 24](#)).

POZNÁMKA: Vyšší úroveň jasu snižuje výdrž baterie.

Vibrace upozornění: Nastavuje úroveň vibrací ([Nastavení úrovně vibrací, strana 24](#)).

POZNÁMKA: Vyšší úroveň vibrací snižuje výdrž baterie.

Odpočet: Umožňuje nastavit, za jak dlouho displej zhasne. Tato možnost snižuje výdrž baterie i životnost displeje.

Gesto: Nastaví režim gest a citlivost gest.

POZNÁMKA: Vyšší citlivost na gesto snižuje výdrž baterie.

Menu Ovládací prvky: Umožňuje upravovat menu ovládacích prvků ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 22](#)).

Jazyk: Slouží k nastavení jazyka, který se zobrazuje na hodinkách.

Režim USB: Nastaví hodinky, aby při připojení k počítači používaly režim velkokapacitního paměťového zařízení nebo režim Garmin.

Úprava doplňků: Zobrazí umístění, ve kterém můžete upravovat doplňky v Garmin Connect.

Úprava aktivit: Zobrazí umístění, ve kterém můžete upravovat aktivity v Garmin Connect.

Obnovit: Umožňuje odstranit uživatelská data a resetovat všechna nastavení na výchozí hodnoty ([Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 31](#)).

Vypnout: Vypne hodinky.

Nastavení úrovně jasu

1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.



2 Vyberte  >  > **Jas**.

3 Vyberte možnost úroveň jasu.

POZNÁMKA: Výběrem možnosti Automaticky můžete jas upravit automaticky podle okolního světla.

Nastavení úrovně vibrací




1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.

2 Vyberte  >  > **Vibrace upozornění**.

3 Zvolte úroveň vibrací.

POZNÁMKA: Vyšší úroveň vibrací snižuje výdrž baterie.

Nastavení funkce Bluetooth

Stisknutím ikony  otevřete menu a vyberte možnost  > .

Stav: Zapne nebo vypne technologii Bluetooth.

POZNÁMKA: Některá nastavení funkce Bluetooth se zobrazí pouze tehdy, je-li zapnuta technologie Bluetooth.



Párovat s telefonem: Umožňuje spárovat hodinky s kompatibilním telefonem se zapnutou funkcí Bluetooth.

Toto nastavení umožňuje používání připojených funkcí Bluetooth prostřednictvím aplikace Garmin Connect, například zasílání oznámení nebo nahrávání aktivit.

Synchronizovat: Umožňuje synchronizovat hodinky s kompatibilním telefonem se zapnutou funkcí Bluetooth.

Nastavení funkce Garmin Connect

Nastavení hodinek, možnosti aktivity a uživatelská nastavení si můžete přizpůsobit v účtu Garmin Connect. Některá nastavení lze upravit i přímo v hodinkách vívosmart 5.

- V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost  nebo , vyberte možnost **Zařízení Garmin** a zvolte své hodinky.
- V doplňku zařízení v aplikaci Garmin Connect vyberte své hodinky.

Po provedení úprav musíte data synchronizovat, aby se změny projevily i v hodinkách ([Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect, strana 21](#)) ([Synchronizace dat s počítačem, strana 21](#)).

Nastavení vzhledu

Z menu hodinek Garmin Connect vyberte možnost Vzhled.

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

Možnosti zobrazení: Umožňuje přizpůsobit zobrazení.

Nastavení upozornění

Z menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost Upozornění.

Budík: Umožňuje nastavit časy a frekvence budíků v zařízení.

Chytrá oznámení: Umožní zapnout a nastavit telefonní upozornění z kompatibilního telefonu. Můžete si zvolit, zda chcete přijímat oznámení Během aktivity.

Alarmy abnormálního srdečního tepu: Umožňuje nastavit zařízení tak, aby vás upozornilo, když váš srdeční tep po období nečinnosti překročí nebo klesne pod nastavenou prahovou hodnotu. Můžete nastavit hodnotu prahu alarmu.

Výzva pohybu: Umožňuje zařízení zobrazit na obrazovce hodin zprávu a výzvu k pohybu, pokud jste byli příliš dlouho neaktivní.

Připomenutí odpočinku: Umožňuje nastavit zařízení tak, aby vás upozornilo, když bude vaše hladina stresu neobvykle vysoká. Upozornění vám doporučí, abyste si na chvíli odpočinuli, a zařízení vás vyzve k zahájení řízeného dechového cvičení.

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

Nevyrušovat při spánku: Nastavuje zařízení tak, aby během vaší pravidelné doby spánku automaticky přecházelo do režimu Nerušit ([Nastavení uživatelského profilu, strana 26](#)).

Přizpůsobení možností aktivit

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

1 Z menu hodinek Garmin Connect vyberte možnost **Aktivity**.

2 Vyberte aktivitu, která se vám bude zobrazovat na hodinkách.

POZNÁMKA: Aktivitu chůze odebrat nelze.

3 V případě potřeby vyberte aktivitu, jejíž nastavení chcete přizpůsobit, například upozornění a datové obrazovky.

Označování okruhů

Můžete si nastavit, aby hodinky využívaly 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 Z menu hodinek Garmin Connect vyberte možnost **Aktivity**.

2 Vyberte aktivitu.

3 Vyberte možnost **Auto Lap**.

Nastavení sledování aktivity

V menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost Sledování aktivity.

POZNÁMKA: Některá nastavení se v menu nastavení zobrazují jako podkategorie. Při aktualizaci aplikace nebo webu může dojít k úpravě těchto menu.

Pulzní oxymetr: Umožňuje zařízení zaznamenat až čtyři hodiny záznamů pulzního oxymetru v době, kdy spíte.

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

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.

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

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.

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.

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

Nastavení uživatelského profilu

V menu hodinek ve službě Garmin Connect, vyberte možnost Uživatelský profil.

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.

Nastavení systému

Z menu hodinek Garmin Connect vyberte možnost Systém.

Zobrazované jméno: Umožňuje nastavit název hodinek, který se zobrazí například v ranní zprávě nebo výzvě k pohybu.

Preferované zápěstí: Umožňuje vybrat zápěstí, na kterém hodinky nosíte.

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

Physio TrueUp: Umožňuje hodinkám synchronizovat aktivity, historii a data z dalších zařízení Garmin.

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

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

Jazyk: Umožňuje nastavit jazyk hodinek.

Jednotky měření: Slouží k nastavení hodinek na zobrazování uražené vzdálenosti a teploty v imperiálních nebo metrických jednotkách.

Informace o zařízení

Nabíjení hodinek

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. Přečtěte si pokyny týkající se čištění (*Čištění hodinek, strana 28*).

- 1 Zasuňte menší koncovku kabelu USB do nabíjecího portu na hodinkách.



- 2 Zapojte velký konektor kabelu USB do nabíjecího portu USB.
Hodinky zobrazují aktuální stav nabití baterie.

Tipy ohledně nabíjení hodinek

- Připojte nabíječku k zařízení pomocí kabelu USB (*Nabíjení hodinek, strana 27*).
Hodinky můžete nabít zapojením kabelu USB do napájecího síťového adaptéru schváleného společností Garmin nebo do portu USB počítače.
- Grafiku zbývající kapacity baterie si můžete zobrazit na informační obrazovce hodinek (*Zobrazení informací o zařízení, strana 29*).

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.

Neumísťujte 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 hodinek

⚠ UPOZORNĚNÍ

Zejména u uživatelů s citlivější pokožkou nebo alergiemi může při dlouhodobějším používání hodinek dojít k podráždění kůže. Pokud došlo k podráždění kůže, sundejte hodinky a nechte pokožku odpočinout, dokud podráždění nezmizí. Abyste podráždění předcházeli, hodinky čistěte, udržujte suché a na zápěstí je příliš neutahujte.

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 hodinky pomocí tkaniny namočené v roztoku jemného čisticího prostředku.

2 Otřete zařízení do sucha.

Po vyčištění nechejte hodinky zcela uschnout.

TIP: Další informace naleznete na adrese www.garmin.com/fitandcare.

Výměna pásku

Informace o volitelném příslušenství získáte na adrese www.buy.garmin.com nebo u prodejce Garmin.

- 1 Vyjměte zařízení z pásku.





- 2 Vložte zařízení do pásku a natáhněte materiál pásku kolem zařízení. Značka na zařízení musí být zarovnána se značkou uvnitř pásku.



Zobrazení informací o zařízení

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

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Stiskněte ikonu  > .
- 3 Posunutím prstu si zobrazte informace.

Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě

Štítek pro tyto hodinky existuje v elektronické podobě. Elektronický štítek může uvádět informace o předpisech, například identifikační čísla poskytnutá úřadem FCC nebo regionální označení shody, a také příslušné licenční informace a údaje o produktu.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnosti  >  > **Informace o předpisech.**

Technické údaje

Typ baterie	Dobíjecí integrovaná lithium-polymerová baterie
Výdrž baterií	Až 7 dní
Rozsah provozních teplot	-20 až 45 °C (-4 až 113 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Bezdrátová frekvence	2,4 GHz při maximální hodnotě -4,69 dBm
Stupeň vodotěsnosti	5 ATM ¹

Údržba zařízení

Centrum podpory Garmin

Nápovědu a informace, jako jsou například návody k produktům, často kladené dotazy, videa a zákaznická podpora, naleznete na webové stránce support.garmin.com.

Oprava zařízení

Pokud potřebujete zařízení opravit, otevřete si stránku support.garmin.com, kde naleznete informace o tom, jak na oddělení zákaznické podpory Garmin odeslat žádost o opravu.

Další informace

- Na stránce support.garmin.com najdete další návody, články a aktualizace softwaru.
- Přejděte na adresu buy.garmin.com nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.
- Přejděte na stránku www.garmin.com/ataccuracy.

Toto zařízení není zdravotnický přístroj. Funkce pulzního oxymetru není dostupná ve všech zemích.

Aktualizace produktů

Při připojení prostřednictvím Bluetooth nebo Wi-Fi® hodinky automaticky kontrolují dostupnost nových aktualizací. Dostupnost aktualizací můžete zkontrolovat také manuálně v nastavení systému (*Nastavení systému, strana 24*). Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express (www.garmin.com/express). V telefonu si nainstalujte aplikaci Garmin Connect.




Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin:

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

¹ Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 50 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

Všechna nastavení hodinek lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  > **Obnovit**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí nastavení výrobce a přitom zachovat uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Obnovit výchozí nastavení**.
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí nastavení výrobce a smazat veškeré uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Odstranit data a obnovit nastavení**.
- 4 Postupujte podle pokynů na displeji.

Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru hodinek pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte hodinky spárovat s kompatibilním telefonem (*Párování telefonu, strana 1*).

Synchronizujte hodinky s aplikací Garmin Connect (*Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect, strana 21*).

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Connect automaticky odešle aktualizaci do vašich hodinek. Aktualizace proběhne, když nebudete hodinky aktivně používat. Po dokončení aktualizace se hodinky restartují.

Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

Chcete-li aktualizovat software hodinek, stáhněte si a nainstalujte aplikaci Garmin Express a své hodinky do ní přidejte (*Synchronizace dat s počítačem, strana 21*).



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

Odstranění problémů

Obnovení nastavení hodinek

Pokud hodinky přestanou reagovat, bude zřejmě nutné je vynulovat. Tímto krokem nevymažete žádná data.

POZNÁMKA: Vynulováním hodinek dojde k vynulování výzvy k pohybu.






- 1 Přidržte tlačítko  po dobu 10 sekund.
 - 2 Uvolněte tlačítko .
- Hodinky krátce zobrazí trojúhelník a potom zobrazí vzhled hodinek.

Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?

Hodinky vivosmart 5 jsou kompatibilní s telefony, které používají technologii Bluetooth.

Informace o kompatibilitě pro Bluetooth naleznete na webové stránce www.garmin.com/ble.

Telefon se nepřipojí k hodinkám

- Hodinky musí být v dosahu telefonu.
- Pokud jsou hodinky s telefonem již spárované, vypněte na obou zařízeních funkci Bluetooth a znovu ji zapněte.
- Pokud hodinky s telefonem spárované nejsou, zapněte v telefonu technologii Bluetooth.
- Na telefonu otevřete aplikaci Garmin Connect, vyberte možnost  nebo , a vyberte možnost **Zařízení Garmin > Přidat zařízení** pro vstup do režimu párování.
- Na hodinkách stisknutím ikony  zobrazíte menu a výběrem možnosti  >  > **Párovat s telefonem** přejdete do režimu párování.

Sledování aktivity

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

Zaznamenaný počet kroků je nepřesný

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

- Noste hodinky na ruce, která není dominantní.
- Pokud tlačíte kočárek nebo sekačku, dejte hodinky do kapsy.
- Pokud provádíte činnost pouze rukama, dejte hodinky do kapsy,
POZNÁMKA: Hodinky mohou některé opakující se pohyby (například při mytí nádobí, skládání prádla nebo tleskání) interpretovat jako kroky.

Počet kroků v hodinkách neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect

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

- 1 Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect (*Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect, strana 21*).
- 2 Vyčkejte na dokončení synchronizace hodinek.
Synchronizace může trvat několik minut.
POZNÁMKA: Obnovením aplikace Garmin Connect nedojde k synchronizaci dat ani k aktualizaci počtu kroků.

Nezobrazuje se úroveň stresu

Aby mohly hodinky rozpoznat vaši úroveň stresu, musí být zapnuté měření srdečního tepu na zápěstí.

Hodinky snímají během dne variabilitu vašeho srdečního tepu v klidovém režimu, aby mohly určit úroveň stresu. Hodinky nezjišťují vaši úroveň stresu během měřených aktivit.

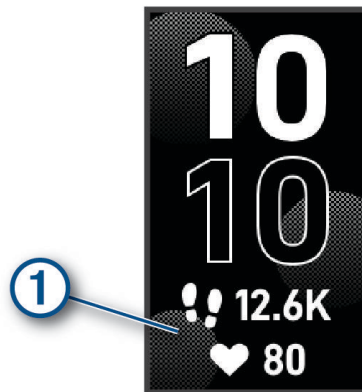
Pokud se místo hodnoty úrovně stresu zobrazí čárky, zastavte se a počkejte, dokud vám hodinky nezměří variabilitu srdečního tepu.


Minuty intenzivní aktivity blikají

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

Tipy pro dotykovou obrazovku

- Klepnutím na displej provedete výběr.
- Hodinky probudíte tím, že na ně dvakrát klepnete.
- Na hodinkách klepnete na obrazovku a můžete procházet data, například počet kroků a srdeční tep ①.



- Přidržením dotykového displeje v menu ovládacích prvků můžete přidat, odebrat nebo změnit pořadí ovládacích prvků.
- Stisknutím ikony  se z libovolné obrazovky vrátíte na předchozí obrazovku.
- Klepnutím na obrazovku doplňku zobrazíte další podrobnosti doplňku.

Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

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

- Než si hodinky nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.
- Nepoužívejte na pokožce pod hodinkami opalovací krém, pleťovou vodu nebo repelent.
- Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání snímače srdečního tepu na zadní straně hodinek.
- Noste hodinky 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 hodinky opláchněte pod tekoucí vodou.

Tipy na vylepšení dat Body Battery

- Pokud budete mít hodinky na sobě během spánku, získáte přesnější výsledky.
- Dobrý spánek zvýší vaši úroveň Body Battery.
- Náročná aktivita, vysoký stres a nekvalitní spánek úroveň Body Battery rychle snižují.
- Příjem jídla a stimulantů, jako je kofein, nemá na hodnotu Body Battery žádný vliv.

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 hodinkami zůstaňte v klidu.
- Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem hodinkami umístěte ruku s hodinkami do výše srdce.
- Použijte silikonový nebo nylonový pásek.
- Než si hodinky nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.
- Nepoužívejte na pokožce pod hodinkami opalovací krém, pleťovou vodu nebo repelent.
- Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání optického snímače na zadní straně hodinek.
- Po každém tréninku hodinky opláchněte pod tekoucí vodou.

Maximalizace výdrže baterie

- Snižte jas a prodlevu displeje (*Nastavení systému, strana 24*).
- Snižte úroveň vibrací (*Nastavení úrovně vibrací, strana 24*).
- Vypněte gesta zápěstí (*Nastavení systému, strana 24*).
- V nastavení centra oznámení v telefonu omezte oznámení zasílaná do hodinek vívosmart 5 (*Správa oznámení, strana 17*).
- Vypněte chytrá oznámení (*Nastavení upozornění, strana 25*).
- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth (*Nastavení funkce Bluetooth, strana 24*).
- Vypněte sledování pulzního oxymetru ve spánku (*Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem, strana 15*).
- Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 14*).

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

Displej hodinek je venku špatně vidět

Hodinky sledují okolní světlo a automaticky upravují jas podsvícení tak, aby byla co nejvíce prodloužena výdrž baterie. V přímém slunečním světle je obrazovka jasnější, ale i tak může být špatně vidět. Funkce automatické detekce aktivity může být užitečná při zahájení outdoorových aktivit (*Nastavení sledování aktivity, strana 26*).

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 35*) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

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

Rozsahy srdečního tepu

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

Výpočty rozsahů srdečního tepu

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

Standardní poměry hodnoty VO2 maximální

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

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

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

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

