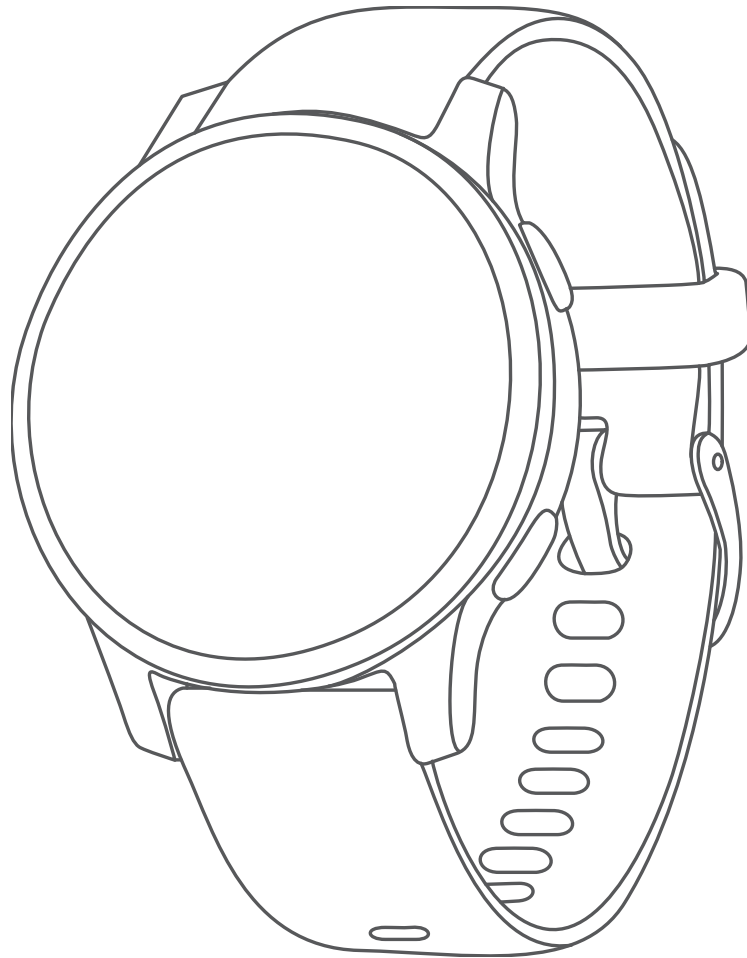


GARMIN®



VÍVOACTIVE® 4/4S

Návod k obsluze

© 2019 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

Všechna práva vyhrazena. Na základě autorských zákonů není povoleno tento návod kopírovat (jako celek ani žádnou jeho část) bez písemného souhlasu společnosti Garmin. Společnost Garmin si vyhrazuje právo změnit nebo vylepšit svoje produkty a provést změny v obsahu tohoto návodu bez závazku vyznamet 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+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® a vivoactive® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Body Battery™, Garmin AutoShot™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ a Varia™ 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. Apple®, iPhone® a iTunes® jsou ochranné známky společnosti Apple Inc registrované v USA a dalších zemích. Značka slova BLUETOOTH® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. The Cooper Institute® a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. iOS® je registrovaná ochranná známka společnosti Cisco Systems, Inc. podléhající licenci společnosti Apple Inc. Wi-Fi® je registrovaná ochranná značka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation v USA a dalších zemích. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

Tento produkt obdržel certifikaci ANT+®. Seznam kompatibilních produktů a aplikací naleznete na adrese www.thisisant.com/directory.

M/N: A03558, M/N: A03618

Obsah

Úvod	1
Přehled zařízení.....	1
Tipy pro dotykovou obrazovku.....	1
Uzamčení a odemčení dotykové obrazovky.....	1
Používání menu ovládacích prvků.....	1
Ikony.....	1
Nastavení hodinek.....	1
Chytré funkce	1
Párování se smartphonem.....	1
Připojené funkce.....	2
Oznámení z telefonu.....	2
Aktivace oznámení Bluetooth.....	2
Zobrazení oznámení.....	2
Odpověď na textovou zprávu.....	2
Příjem příchozího telefonního hovoru.....	2
Správa oznámení.....	2
Vypnutí Bluetooth připojení smartphonu.....	2
Použití režimu Nerušit.....	2
Vyhledání telefonu.....	3
Funkce Connect IQ.....	3
Stahování funkcí Connect IQ.....	3
Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače.....	3
Připojené funkce Wi-Fi.....	3
Připojení k síti Wi-Fi.....	3
Hudba	3
Připojení k nezávislému poskytovateli.....	3
Stahování zvukového obsahu od poskytovatele třetí strany.....	3
Odpojení od poskytovatele třetí strany.....	4
Stahování osobního zvukového obsahu.....	4
Připojení sluchátek Bluetooth.....	4
Poslech hudby.....	4
Ovládací prvky přehrávání hudby.....	4
Garmin Pay	4
Nastavení peněženky Garmin Pay.....	4
Platby za nákupy prostřednictvím hodinek.....	4
Přidání karty do peněženky Garmin Pay.....	5
Správa peněženky Garmin Pay.....	5
Změna hesla pro aplikaci Garmin Pay.....	5
Bezpečnostní a sledovací funkce	5
Přidání nouzových kontaktů.....	5
Přidání kontaktů.....	5
Zapnutí a vypnutí detekce nehod.....	5
Žádost o pomoc.....	6
Funkce pro srdeční tep	6
Sledování tepové frekvence na zápěstí.....	6
Nošení zařízení.....	6
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	6
Prohlížení doplňku srdečního tepu.....	6
Nastavení upozornění na abnormální srdeční tep.....	6
Přenos dat o srdečním tepu do zařízení Garmin.....	6
Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu.....	6
Rozsahy srdečního tepu.....	7
Nastavení zón srdečního tepu.....	7
Výpočty rozsahů srdečního tepu.....	7
Informace o odhadech hodnoty VO2 Max.....	7
Jak získat odhad hodnoty VO2 Max.....	7
Pulzní oxymetr.....	7
Získávání hodnot z pulzního oxymetru.....	7
Změna režimu sledování pulzním oxymetrem.....	7
Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru.....	8
Sledování aktivity	8
Automatický cíl.....	8
Používání výzvy k pohybu.....	8
Sledování spánku.....	8
Minuty intenzivní aktivity.....	8
Minuty intenzivní aktivity.....	8
Garmin Move IQ™.....	8
Nastavení sledování aktivity.....	8
Vypnutí sledování aktivity.....	9
Doplňky	9
Zobrazení doplňků.....	9
Úprava seznamu pomůcek.....	9
Doplňek Můj den.....	9
Doplňek Statistiky zdraví.....	9
Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu.....	9
Používání doplňku měření úrovně stresu.....	10
Body Battery.....	10
Zobrazení doplňku Body Battery.....	10
Tipy na vylepšení dat Body Battery.....	10
Sledování menstruačního cyklu.....	10
Sledování hydratace.....	10
Používání doplňku sledování hydratace.....	10
Aplikace a aktivity	10
Spuštění aktivity.....	11
Tipy pro záznam aktivit.....	11
Zastavení aktivity.....	11
Přidání vlastní aktivity.....	11
Přidání nebo odebrání oblíbené aktivity.....	11
Indoorové aktivity.....	11
Záznam aktivity silového tréninku.....	11
Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu.....	11
Outdoorové aktivity.....	12
Jdeme běhat.....	12
Vyrážíme na projížďku.....	12
Zobrazení jízd na lyžích.....	12
Jdeme si zaplavat.....	12
Nastavení velikosti bazénu.....	12
Plavecká terminologie.....	12
Golf.....	12
Stahování golfových hřišť.....	12
Hraní golfu.....	12
Informace o jamce.....	12
Změna umístění jamky.....	13
Zobrazení vzdáleností pro layup a dogleg.....	13
Zobrazení překážek.....	13
Měření úderu pomocí funkce Garmin AutoShot™.....	13
Sledování výsledků.....	13
Nastavení metody skórování.....	13
Sledování golfových statistik.....	14
Záznam golfových statistik.....	14
Prohlížení historie úderů.....	14
Zobrazení souhrnu kola.....	14
Ukončení kola.....	14
Aplikace Garmin Golf.....	14
Trénink	14
Nastavení uživatelského profilu.....	14
Cíle aktivit typu fitness.....	14
Tréninky.....	14
Zahájení tréninku.....	14
Používání tréninkových plánů Garmin Connect.....	14
Adaptivní tréninkové plány.....	14
Spuštění tréninku pro daný den.....	15
Zobrazení naplánovaných tréninků.....	15
Osobní rekordy.....	15
Zobrazení osobních rekordů.....	15

Obsah je uzamčen

Dokončete, prosím, proces objednávky.

Následně budete mít přístup k celému dokumentu.



Proč je dokument uzamčen? Nahněvat Vás rozhodně nechceme. Jsou k tomu dva hlavní důvody:

- 1) Vytvořit a udržovat obsáhlou databázi návodů stojí nejen spoustu úsilí a času, ale i finanční prostředky. Dělali byste to Vy zadarmo? Ne*. Zakoupením této služby obdržíte úplný návod a podpoříte provoz a rozvoj našich stránek. Třeba se Vám to bude ještě někdy hodit.

**) Možná zpočátku ano. Ale vězte, že dotovat to dlouhodobě nelze. A rozhodně na tom nezbohatneme.*

- 2) Pak jsou tady „roboti“, kteří se přiživují na naší práci a „vysávají“ výsledky našeho úsilí pro svůj prospěch. Tímto krokem se jim to snažíme překazit.

A pokud nemáte zájem, respektujeme to. Urgujte svého prodejce. A když neuspějete, rádi Vás uvidíme!