

**GARMIN®**



# VÍVOMOVE® TREND

---

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 vyzumět o takových změnách nebo vylepšeních jakoukoli osobu nebo organizaci. Aktuální aktualizace a doplňkové informace o použití tohoto produktu naleznete na webu na adrese [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

Garmin®, logo společnosti Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge® a vívomove® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™ a Toe-to-Toe™ 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® a iPhone® 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. iOS® je registrovaná ochranná známka společnosti Cisco Systems, Inc. a je používána společností Apple Inc. v licenci. Qi® je registrovaná ochranná známka společnosti Wireless Power Consortium. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

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

M/N: A04224

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>1</b>	Záznam plavání.....	15
Nastavení hodinek.....	1	Zahájení výzvy Toe-to-Toe.....	15
Režimy hodinek.....	2	<b>Funkce pro srdeční tep</b> .....	<b>15</b>
Použití hodinek.....	3	Pulzní oxymetr.....	16
Možnosti menu.....	3	Získávání hodnot z pulzního oxymetru.....	16
Jak hodinky nosit.....	4	Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem.....	16
<b>Doplňky</b> .....	<b>5</b>	Informace o odhadech hodnoty VO2 Max.....	16
Automatický cíl.....	6	Jak získat odhad hodnoty VO2 Max.....	17
Výzva k pohybu.....	6	Zobrazení věku podle kondice.....	17
Vypnutí výzvy k pohybu.....	6	Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin.....	17
Minuty intenzivní aktivity.....	7	Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu.....	18
Minuty intenzivní aktivity.....	7	<b>Garmin Pay</b> .....	<b>18</b>
Body Battery.....	7	Nastavení peněženky Garmin Pay.....	18
Zobrazení doplňku Body Battery.....	7	Přidání karty do peněženky Garmin Pay.....	18
Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu.....	7	Placení hodinkami.....	19
Doplňek měření úrovně stresu.....	7	Správa karet pro platby Garmin Pay....	19
Spuštění časovače relaxace.....	8	Změna hesla pro funkci Garmin Pay....	20
Používání doplňku sledování hydratace.....	8	<b>Hodiny</b> .....	<b>20</b>
Zvýšení přesnosti měření kalorií.....	8	Spuštění odpočítavače času.....	20
Prohlížení doplňku srdečního tepu.....	8	Použití stopek.....	20
Sledování spánku.....	8	Používání budíku.....	20
Sledování menstruačního cyklu.....	9	<b>Bezpečnostní a sledovací funkce</b> ....	<b>21</b>
Zaznamenávání informací o menstruačním cyklu.....	9	Přidání nouzových kontaktů.....	21
Sledování těhotenství.....	9	Přidání kontaktů.....	21
Zaznamenávání údajů o těhotenství.....	9	Detekce nehod.....	21
Ovládání přehrávání hudby.....	10	Zapnutí a vypnutí detekce nehod....	22
Zobrazení oznámení.....	10	Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance.....	22
Odpověď na textovou zprávu.....	10	<b>Připojené funkce Bluetooth</b> .....	<b>22</b>
<b>Ovládací prvky</b> .....	<b>11</b>	Správa oznámení.....	23
Úprava menu ovládacích prvků.....	12	Vyhledání ztraceného telefonu.....	23
<b>Trénink</b> .....	<b>12</b>	Příjem příchozího telefonního hovoru.....	23
Záznam měřené aktivity.....	12	Použití režimu Nerušit.....	23
Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu.....	13		
Záznam aktivity s připojeným GPS.....	13		
Záznam aktivity silového tréninku.....	14		
Tipy pro záznam aktivit silového tréninku.....	14		

<b>Garmin Connect</b> .....	<b>23</b>	Počet kroků v hodinkách neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect.....	34
Garmin Move IQ™ .....	24	Nezobrazuje se úroveň stresu.....	34
Připojené GPS.....	24	Minuty intenzivní aktivity blikají.....	34
Sledování spánku.....	24	Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	34
Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect.....	25	Tipy na vylepšení dat Body Battery.....	34
Synchronizace dat s počítačem.....	25	Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru.....	34
Nastavení Garmin Express.....	25	Maximalizace výdrže baterie.....	35
<b>Přizpůsobení hodinek</b> .....	<b>26</b>	Obnovení výchozích hodnot všech nastavení.....	35
Nastavení hodinek.....	26	Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect.....	35
Nastavení displeje.....	26	Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express.....	35
Nastavení funkce Bluetooth.....	26	Aktualizace produktů.....	36
Nastavení srdečního tepu a stresu..	27	Další informace.....	36
Nastavení aktivity.....	27	Oprava zařízení.....	36
Nastavení systému.....	27	<b>Dodatek</b> .....	<b>36</b>
Nastavení času.....	27	Cíle aktivit typu fitness.....	36
Nastavení funkce Garmin Connect.....	28	Rozsahy srdečního tepu.....	36
Nastavení telefonu.....	28	Výpočty rozsahů srdečního tepu.....	37
Úprava vzhledu hodinek.....	28	Standardní poměry hodnoty VO2 maximální.....	37
Přizpůsobení možností aktivit.....	28		
Označování okruhů.....	28		
Přizpůsobení datových polí.....	28		
Nastavení sledování aktivity.....	29		
Uživatelský profil.....	29		
<b>Informace o zařízení</b> .....	<b>30</b>		
Nabíjení hodinek.....	30		
Tipy ohledně nabíjení hodinek.....	30		
Péče o zařízení.....	31		
Výměna řemínku.....	31		
Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě.....	31		
Technické údaje.....	32		
<b>Odstranění problémů</b> .....	<b>32</b>		
Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?.....	32		
Telefon se nepřipojí k hodinkám.....	32		
Mé hodinky nezobrazují správný čas... Seřízení ručiček hodinek.....	33		
Displej hodinek je venku špatně vidět..	33		
Hodinky se nenabíjejí bezdrátově.....	33		
Sledování aktivity..... Zaznamenaný počet kroků je nepřesný.....	33		

# Úvod

## ⚠ VAROVÁNÍ

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

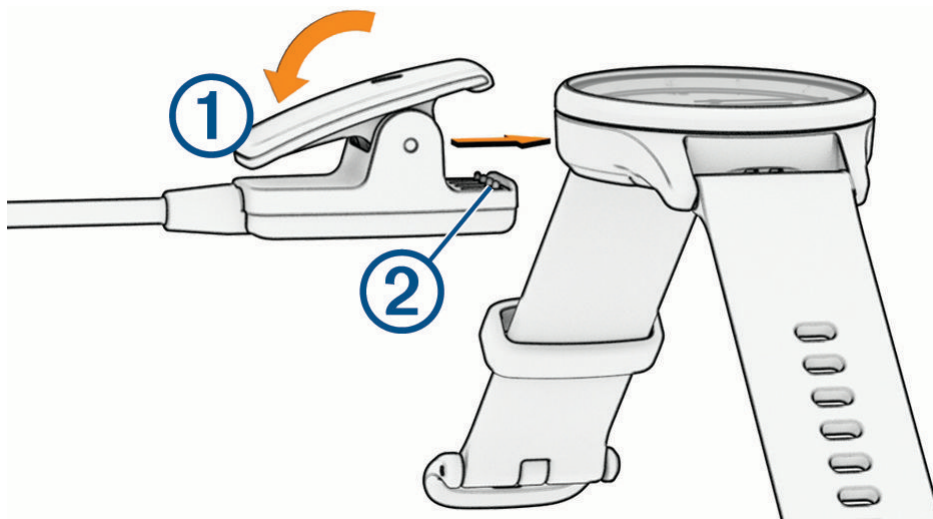
Před zahájením nebo úpravou každého cvičebního programu se vždy poraďte se svým lékařem.

## Nastavení hodinek

Před použitím je nutné hodinky zapnout připojením k napájecímu zdroji.

Chcete-li používat připojené funkce hodinek vívomove Trend, musí být spárovány přímo v aplikaci Garmin Connect™, nikoli v nastavení Bluetooth® v telefonu.

- 1 V obchodě s aplikacemi ve vašem telefonu si nainstalujte aplikaci Garmin Connect.
- 2 Stiskněte nabíjecí klip ①.



- 3 Zarovnejte klip s kontakty na zadní straně hodinek ②.

- 4 Připojením kabelu USB k napájecímu zdroji hodinky zapněte (*Nabíjení hodinek, strana 30*).  
Po zapnutí hodinek se zobrazí pozdrav Hello!



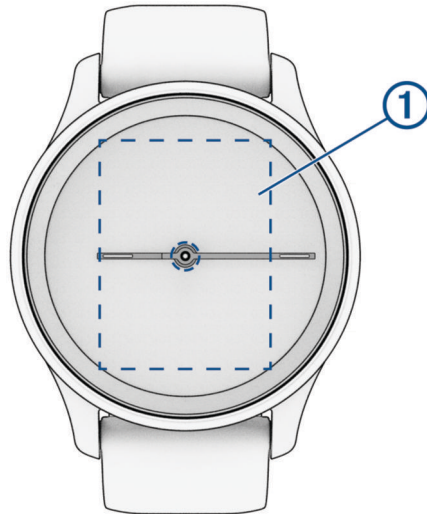
- 5 Vyberte možnost pro přidání hodinek do účtu Garmin Connect:
- Pokud se jedná o první zařízení, které jste spárovali s aplikací Garmin Connect, postupujte podle pokynů na obrazovce.
  - Pokud jste pomocí aplikace Garmin Connect již spárovali jiné zařízení, v menu ☰ nebo ●●● vyberte možnost **Zařízení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

Po úspěšném spárování se zobrazí zpráva a automaticky proběhne synchronizace s telefonem.

## Režimy hodinek

Náhled	Ručičky hodinek ukazují aktuální čas.
Interakce	Ručičky hodinek na dotykovém displeji se odsunou stranou.
Pouze hodinky	Když je úroveň baterie nízká, ručičky hodinek ukazují aktuální čas a dotykový displej je vypnutý, dokud hodinky nenabijete.

## Použití hodinek



**Dvojité klepnutí:** Dvojitým klepnutím na dotykový displej ① hodinky aktivujete.

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

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

**Posunutí:** Když je displej zapnutý, můžete posunutím prstu přes obrazovku procházet doplňky a možnosti menu.

Posunutím prstu doprava se vrátíte na předchozí obrazovku.





Posunutím prstu doleva zobrazíte menu ovládacích prvků.

**Přidržení:** Přidržením dotykového displeje otevřete menu.

**Klepnutí:** Klepnutím na displej provedete výběr.

## Možnosti menu

Přidržením dotykového displeje zobrazíte menu.

	Zobrazuje možnosti měřených aktivit.
	Zobrazuje údaje o srdečním tepu.
	Zobrazuje možnosti odpočítávače času, stopek a alarmu.
	Zobrazuje nastavení hodinek.

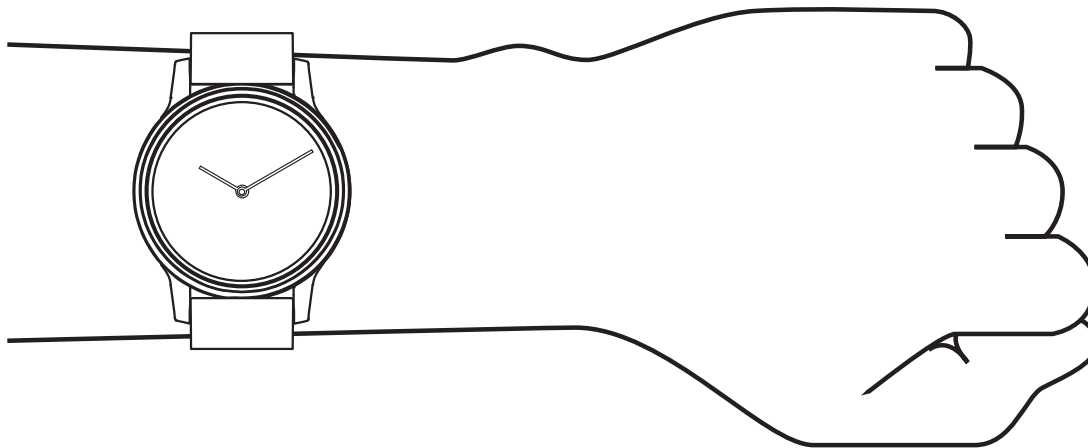
## Jak hodinky nosit

### ⚠ 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](https://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 32.
- Další informace o snímači pulzního oxymetru najdete v části *Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru*, strana 34.
- Podrobnější informace o přesnosti najdete na stránce [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Další informace o používání hodinek a péči o ně najdete na stránce [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).



## Doplňky

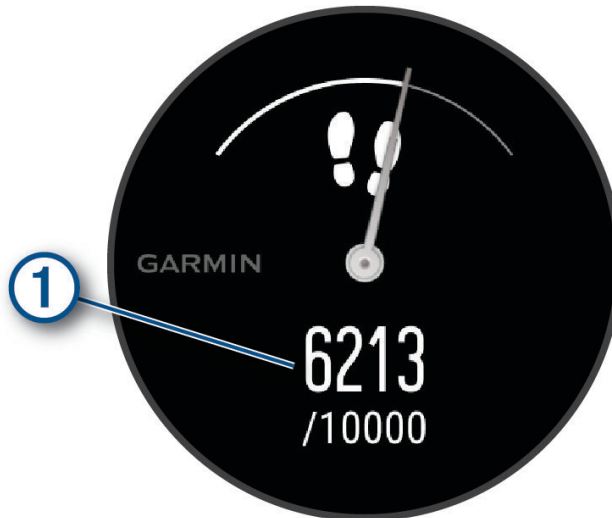
V hodinkách jsou předinstalované doplňky nabízející okamžité informace. Prstem můžete posouvat doplňky na displeji nahoru a dolů. Klepnutím na některé doplňky si můžete zobrazit podrobnější informace. Některé doplňky vyžadují spárování s telefonem.

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

	Celkový počet kroků a cíl kroků pro daný den. Hodinky se dokáží učít a každý den pro vás nastaví nový cíl v podobě počtu kroků.
	Celkový počet vystoupaných pater a cíl pater pro daný den.
	Celkový počet minut intenzivní aktivity a cíl pro daný týden.
	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.
	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.
	Celkové množství spotřeby vody a váš cíl pro daný den.
	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.
	Vaše aktuální dechová frekvence v počtu dechů za minutu a průměrná doba bdělosti 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.
	Umožňuje ručně změřit hodnotu kyslíku pulzním oxymetrem.
	Ovládání hudebního přehrávače v telefonu.
	Aktuální teplota a předpověď počasí ze spárovaného telefonu.
	Údaje o spánku z předchozí noci, včetně celkové doby spánku a skóre spánku.
	Stav vašeho aktuálního měsíčního menstruačního cyklu. Můžete si zobrazit a zaznamenat denní příznaky. Své těhotenství můžete také sledovat prostřednictvím týdenních aktualizací a zdravotních údajů.
	Nadcházející schůzky z kalendáře telefonu.
	Upozornění na příchozí události z telefonu, například na příchozí hovory, textové zprávy nebo aktualizace na sociálních sítích (podle nastavení telefonu).

## Automatický cíl

Hodinky automaticky vytváří denní cíl počtu kroků a vystoupaných pater na základě vašich předchozích úrovní aktivity. Během vašeho pohybu v průběhu dne hodinky zobrazují, jak se blížíte ke svému dennímu cíli ①.



Pokud funkci automatického cíle používat nechcete, můžete si nastavit vlastní cíl počtu kroků a vystoupaných pater v účtu Garmin Connect.

## 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.

## Vypnutí výzvy k pohybu

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  > **Výzva pohybu** > **Vypnuto** > .

## 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 vívomove Trend 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 nejpřesnější hodnoty klidového srdečního tepu, noste hodinky ve dne i v noci.

## 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 34](#)).

## Zobrazení doplňku Body Battery

Doplňek Body Battery zobrazuje vaši aktuální úroveň Body Battery.

- 1 Posunutím prstu si zobrazíte doplňek Body Battery.
- 2 Klepnutím na obrazovku si zobrazíte graf Body Battery.  
Graf zobrazuje vaši aktuální hodnotu Body Battery a nejvyšší a nejnižší hodnotu za poslední hodinu.

## 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 doplňek měření úrovně stresu.
- 2 Klepnutím na dotykový displej si zobrazíte graf úrovně stresu.  
Graf úrovně stresu zobrazuje vaše hodnoty stresu a nejvyšší a nejnižší hodnotu za poslední hodinu.

## Spuštění časovače relaxace

Spuštěním časovače relaxace zahájíte řízené dechové cvičení.

- 1 Posunutím prstu si zobrazíte doplněk měření úrovně stresu.
- 2 Klepněte na dotykový displej.  
Zobrazí se graf úrovně stresu.
- 3 Posuňte prstem nahoru.
- 4 Vyberte ikonu →.
- 5 Dvojitým klepnutím na dotykový displej spustíte časovač relaxace.
- 6 Postupujte podle pokynů na displeji.
- 7 Dvojitým klepnutím na dotykový displej časovač zastavíte.
- 8 Vyberte možnost ✓.

Zobrazí se aktualizovaná úroveň stresu.




## Používání doplňku sledování hydratace

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

- 1 Posunutím prstu zobrazte doplněk 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.

## 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.

## Prohlížení doplňku srdečního tepu

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

- 1 Posunutím prstu zobrazíte doplněk srdečního tepu.  
Doplněk 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.

## 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 zdřímnutí 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 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 vívomove Trend zaznamenávat informace o menstruačním cyklu, je nutné nastavit v aplikaci Garmin Connect sledování menstruačního cyklu.




- 1 Posunutím prstu zobrazíte doplněk sledování zdraví žen.
- 2 Klepněte na dotykový displej.
- 3 Pokud vám dnes začíná nebo končí menstruace, vyberte možnost  > .
- 4 Vyberte možnost .
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Intenzitu krvácení zaznamenáte pomocí možnosti .
  - Fyzické příznaky, jako akné, bolesti zad nebo únavu, zaznamenáte pomocí možnosti .
  - Náladu zaznamenáte pomocí možnosti .
  - Výtok zaznamenáte pomocí možnosti .
  - Úroveň libida zaznamenáte pomocí možnosti .
  - Sexuální aktivitu zaznamenáte pomocí možnosti .
  - Den ovulace označíte pomocí možnosti .
- 6 Postupujte podle pokynů na displeji.

## 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 9](#)). 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  a zadejte fyzické příznaky, náladu a další.
  - Vyberte možnost  a zadejte úroveň glukózy před a po jídle a před spaním.
  - Vyberte možnost  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 vívomove Trend. 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 vívomove Trend si posunutím prstu zobrazte 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 zobrazte doplněk oznámení.
- 2 Klepněte na dotykový displej.  
Zobrazí se poslední dvě oznámení.
- 3 Klepnutím na dotykový displej vyberte upozornění.  
**TIP:** Posunutím prstem zobrazíte starší oznámení.  
Zpráva se zobrazí na dotykovém displeji. Posouváním si zobrazíte celou zprávu.
- 4 Klepnutím na dotykový displej a výběrem možnosti  oznámení zavřete.

## Odpověď na textovou zprávu

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

Když na hodinkách vívomove Trend 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 Klepněte na dotykový displej.  
Zobrazí se poslední dvě oznámení.  
**TIP:** Posunutím prstem zobrazíte starší oznámení.
- 3 Klepnutím na dotykový displej vyberte oznámení textové zprávy.
- 4 Klepnutím na dotykový displej zobrazte možnosti oznámení.
- 5 Vyberte možnost .
- 6 Vyberte požadovanou zprávu ze seznamu.  
Telefon odešle vybranou zprávu jako textovou zprávu.

## Ovládací prvky






Menu ovládacích prvků umožňuje rychlý náhled funkcí a možností hodinek. V menu ovládacích prvků můžete tyto volby přidávat a odebírat a měnit jejich pořadí ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 12](#)).

Na libovolné obrazovce posuňte prstem doleva.

Ikona	Název	Popis
	Seřadit ručičky	Zvolte pro ruční nastavení ručiček hodinek ( <a href="#">Seřízení ručiček hodinek, strana 33</a> ).
	Budík	Zvolte pro přidání nebo úpravu alarmu ( <a href="#">Používání budíku, strana 20</a> ).
	Asistent	Zvolte pro odeslání žádosti o pomoc ( <a href="#">Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Asistence, strana 22</a> ).
	Jas	Zvolte pro nastavení jasu displeje ( <a href="#">Nastavení displeje, strana 26</a> ).
	Nerušit	Zvolte pro zapnutí nebo vypnutí režimu Nerušit, ve kterém jsou vypnuté alarmy a upozornění. Tento režim můžete například používat při sledování filmů ( <a href="#">Použití režimu Nerušit, strana 23</a> ).
	Najít můj telefon	Zvolte pro přehrání zvukového upozornění na spárovaném telefonu, pokud je v dosahu Bluetooth. Na obrazovce hodinek vívomove Trend se zobrazí síla signálu Bluetooth, která se zvyšuje při přibližování k telefonu ( <a href="#">Vyhledání ztraceného telefonu, strana 23</a> ).
	Hudba	Zvolte pro ovládání přehrávání hudby na telefonu ( <a href="#">Ovládání přehrávání hudby, strana 10</a> ).
	Oznámení	Zvolte pro zobrazení oznámení ze spárovaného telefonu ( <a href="#">Zobrazení oznámení, strana 10</a> ).
	Telefon	Zvolte pro zapnutí nebo vypnutí technologie Bluetooth.
	Pulzní oxymetr	Zvolte pro ruční měření hodnoty kyslíku pulzním oxymetrem ( <a href="#">Získávání hodnot z pulzního oxymetru, strana 16</a> ).
	Stopky	Zvolte pro otevření stopek ( <a href="#">Použití stopek, strana 20</a> ).
	Synchronizovat	Zvolte pro synchronizaci hodinek se spárovaným telefonem ( <a href="#">Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect, strana 25</a> ).
	Časovač	Zvolte pro spuštění odpočítavače času ( <a href="#">Spuštění odpočítavače času, strana 20</a> ).
	Peněženka	Zvolte pro otevření vaší peněženky Garmin Pay™ a zaplacení nákupů pomocí hodinek ( <a href="#">Garmin Pay, strana 18</a> ).
	Vzhled hodinek	Zvolte pro návrat na ciferník hodinek.

## Úprava menu ovládacích prvků
















V menu ovládacích prvků (*Ovládací prvky, strana 11*) můžete přidávat, odebírat a vyměňovat jednotlivé prvky.

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte možnost  > .
- 3 Vyberte ikonu  u zkratky, kterou chcete odebrat.
- 4 Pokud chcete do menu přidat zkratku, vyberte možnost .
- 5 Vyberte možnost .




## Trénink

### Záznam měřené aktivity

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

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte možnost .
- 3 Posunutím prstu procházejte seznamem aktivit a zvolte možnost:
  - Ikona  označuje chůzi.
  - Ikona  označuje běh.
  - Ikona  označuje kardio.
  - Ikona  označuje jízdu na kole.
  - Ikona  označuje silový trénink.
  - Ikona  označuje dechové cvičení.
  - Ikona  označuje jógu.
  - Ikona  označuje plavání v bazénu.
  - Ikona  označuje běh na pásu.
  - Ikona  označuje další typy aktivit.
  - Ikona  označuje aktivitu na eliptickém trenažéru.
  - Ikona  označuje aktivitu na stepperu.
  - Ikona  označuje cvičení pilates.
  - Ikona  označuje krokovou výzvu Toe-to-Toe™.

**POZNÁMKA:** Pomocí aplikace Garmin Connect můžete přidávat nebo odebírat aktivity.

- 4 Poklepáním na dotykový displej spustíte stopky aktivity.
- 5 Zahajte aktivitu.
- 6 Další obrazovky s daty zobrazíte posunutím prstu.
- 7 Po ukončení aktivity zastavte stopky aktivity dvojitým klepnutím na dotykový displej.
- 8 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Výběrem možnosti  uložíte aktivitu.
  - Výběrem možnosti  odstraníte aktivitu.
  - Výběrem možnosti  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 Spusťte aktivitu na běžeckém pásu (*Záznam měřené aktivity, strana 12*).
- 2 Pokračujte v běhu na běžeckém pásu, dokud hodinky vívomove Trend 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 **Kalibrovat a uložit** a zadejte do hodinek vzdálenost z trenažéru.











## Záznam aktivity s připojeným GPS

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

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
  - 2 Vyberte možnost ⓘ.
  - 3 Vyberte možnost , ,  nebo .
  - 4 V případě potřeby počkejte, až hodinky zachytí signál GPS.  
Když jste připojeni k GPS, na hodinkách se zobrazí ikona ✓.
- POZNÁMKA:** Pokud není možné připojit hodinky k telefonu, můžete výběrem možnosti ✕ pokračovat v aktivitě. Data GPS nebudou zaznamenána.
- 5 Poklepnutím na dotykový displej spusťte stopky aktivity.
  - 6 Zahajte aktivitu.  
Během aktivity musí být váš telefon v dosahu.
  - 7 Po ukončení aktivity zastavte stopky aktivity dvojitým klepnutím na dotykový displej.
  - 8 Proveďte jednu z následujících akcí:
    - Výběrem možnosti ✓ uložíte aktivitu.
    - Výběrem možnosti  odstraníte aktivitu.
    - Výběrem možnosti  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 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte možnost  > .
- 3 V případě potřeby vyberte možnost  a zapněte **Počítání opakování** nebo **Automatická sada**.
- 4 Poklepnutím na dotykový displej spusťte stopky aktivity.
- 5 Zacvičte si svoji první sadu.  
Hodinky zaznamenají počet opakování.
- 6 Další obrazovky s daty zobrazíte posunutím prstu.
- 7 Výběrem možnosti  sadu dokončíte.  
Zobrazí se stopky odpočinku.
- 8 Během odpočinku proveďte volbu:
  - Další obrazovky s daty zobrazíte posunutím prstu na dotykovém displeji.
  - Když chcete upravit počet opakování, vyberte možnost , posunutím vyberte požadované číslo a vyberte možnost .
- 9 Výběrem možnosti  spusťte další sadu.
- 10 Opakujte kroky 6 až 9, dokud nebude aktivita dokončena.
- 11 Dvojitým klepnutím na dotykový displej ukončíte stopky aktivity.
- 12 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Výběrem možnosti  uložíte aktivitu.
  - Výběrem možnosti  odstraníte aktivitu.
  - Výběrem možnosti  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 soustředte na cvičení.
  - Využívejte při cvičení váhu vlastního těla nebo činky.
  - Opakování provádějte důsledně a využívejte 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

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte možnost  > .
- 3 V případě potřeby vyberte možnost  a upravte velikost bazénu.
- 4 Poklepnutím na dotykový displej spusťte stopky aktivity.
- 5 Zahajte aktivitu.  
 Hodinky zobrazí uplavanou vzdálenost společně se zaznamenanými intervaly plavání nebo délkami bazénu.
- 6 Po ukončení aktivity zastavte stopky aktivity dvojitým klepnutím na dotykový displej.
- 7 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Výběrem možnosti  uložíte aktivitu.
  - Výběrem možnosti  odstraníte aktivitu.
  - Výběrem možnosti  aktivitu znovu spustíte.




## Zahájení výzvy Toe-to-Toe

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

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  a můžete vyzvat jiného hráče v dosahu (do 3 m).  
**POZNÁMKA:** Oba hráči musí výzvu zahájit na svých hodinkách.  
Pokud hodinky do 30 sekund nenajdou žádné hráče, platnost výzvy vyprší.
- 3 Vyberte jméno hráče.  
Než se časovač spustí, budou hodinky 3 sekundy odpočítávat.
- 4 Získejte kroky za 2 minuty.  
Na obrazovce se zobrazí časovač a počet kroků.
- 5 Umístěte hodinky v dosahu (3 m)  
Na obrazovce se zobrazí počet kroků jednotlivých hráčů.  
Hráči mohou zvolit  a začít novou výzvu, nebo  a menu zavřít.

## Funkce pro srdeční tep

Hodinky vívomove Trend jsou vybaveny menu srdečního tepu, které umožňuje zobrazit hodnoty tepové frekvence měřené na zápěstí.

	Monitoruje saturaci kyslíkem (nasycení krve kyslíkem). Pokud víte, jaká je saturace kyslíkem, můžete lépe určit, jak se vaše tělo přizpůsobuje cvičení a stresu ( <a href="#">Získávání hodnot z pulzního oxymetru, strana 16</a> ). <b>POZNÁMKA:</b> Snímač pulzního oxymetru je umístěn na zadní straně hodinek.
<b>VO<sub>2</sub></b>	Zobrazuje aktuální hodnotu VO <sub>2</sub> Max, která je ukazatelem sportovní zdatnosti a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat ( <a href="#">Jak získat odhad hodnoty VO<sub>2</sub> Max, strana 17</a> ).
	Zobrazuje váš věk podle kondice na základě hodnoty VO <sub>2</sub> Max, klidového srdečního tepu a indexu BMI. ( <a href="#">Zobrazení věku podle kondice, strana 17</a> ) Aby bylo určení vašeho věku podle kondice co nejpřesnější, nastavte si uživatelský profil ve svém účtu Garmin Connect.
	Vysílá aktuální srdeční tep do spárovaného zařízení Garmin® ( <a href="#">Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin, strana 17</a> ).



## Pulzní oxymetr

Hodinky 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 SpO<sub>2</sub>.

Na hodinkách se naměřené hodnoty pulzního oxymetru zobrazují jako procento SpO<sub>2</sub>. 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 16*). Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru naleznete na stránce [garmin.com/ataccuracy](https://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.

- 1 Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi.  
Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- 2 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 3 Vyberte možnost  > .
- 4 Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem hodinkami umístěte ruku s hodinkami do výše srdce.
- 5 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 16*).

## Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem

Hodinky můžete nastavit, aby vám během spánku neustále měřily hladinu nasycení krve kyslíkem neboli SpO<sub>2</sub> (*Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru, strana 34*).

**POZNÁMKA:** Neobvyklá poloha při spaní může způsobit abnormálně nízké naměřené hodnoty SpO<sub>2</sub> během spánku.

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  > **Měření kyslíku během spánku** > **Zapnuto** > .

## Informace o odhadech hodnoty VO<sub>2</sub> Max



Hodnota VO<sub>2</sub> Max představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu. Jednoduše řečeno, hodnota VO<sub>2</sub> Max je ukazatelem výkonnosti kardiovaskulárního systému a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat.

Na hodinkách se odhad hodnoty VO<sub>2</sub> Max zobrazí jako číslo a popis. Ve svém účtu Garmin Connect se můžete podívat na podrobnější informace o odhadu hodnoty VO<sub>2</sub> Max.

Data VO<sub>2</sub> Max poskytuje společnost Firstbeat Analytics™. Analýza parametru VO<sub>2</sub> Max je poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO<sub>2</sub> maximální, strana 37*) a na stránkách [www.CooperInstitute.org](http://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 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte možnost  > VO<sub>2</sub>.  
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 Pokud je třeba, posuňte prstem nahoru a vyberte možnost .
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Dvojitým klepnutím na dotykový displej spusťte časovač.  
Po dokončení aktivity se zobrazí zpráva.

## 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 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte možnost  > .

## Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin

Údaje o srdečním tepu můžete vysílat z hodinek vívomove Trend a sledovat je na spárovaných zařízeních Garmin. Můžete například během jízdy na kole přenášet údaje do zařízení Edge®.

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




- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  > .  
Hodinky vívomove Trend spustí přenos dat srdečního tepu.  
**POZNÁMKA:** Během přenosu údajů o srdečním tepu lze zobrazit pouze obrazovku sledování srdečního tepu a menu ovládacích prvků.
- 3 Spárujte hodinky vívomove Trend 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 Chcete-li přenos dat ukončit, klepněte na obrazovku sledování srdečního tepu a vyberte možnost .

## 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.

Můžete si nastavit prahovou hodnotu pro alarm srdečního tepu.

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  > **Alarm abnormálního tepu**.
- 3 Vyberte možnost **Upozornění na vysokou hodnotu** nebo **Upozornění na nízkou hodnotu**.
- 4 Vyberte možnost **Zapnuto** > .
- 5 Podle pokynů na obrazovce nastavte prahovou hodnotu pro srdeční tep.



Pokaždé, když srdeční tep překročí nebo klesne pod vámi nastavenou hodnotu, zobrazí se zpráva a hodinky zavibrují.

## Garmin Pay

Funkce Garmin Pay umožňuje používat hodinky k nákupům v zařízeních, která tuto funkci podporují, prostřednictvím platebních karet spolupracujících finančních institucí.




### Nastavení peněženky Garmin Pay

Do peněženky Garmin Pay můžete přidat jednu nebo více kreditních či debetních karet zúčastněných institucí. Přejděte na stránku [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) a vyhledejte spolupracující finanční instituce.

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

### Přidání karty do peněženky Garmin Pay

Do své peněženky Garmin Pay můžete přidat až 10 kreditních či debetních karet.


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

Při platbě pak můžete na hodinkách vybrat, kterou přidanou kartu chcete použít.

## Placení hodinkami

Chcete-li pomocí hodinek platit za nákupy, musíte si nastavit alespoň jednu platební kartu.

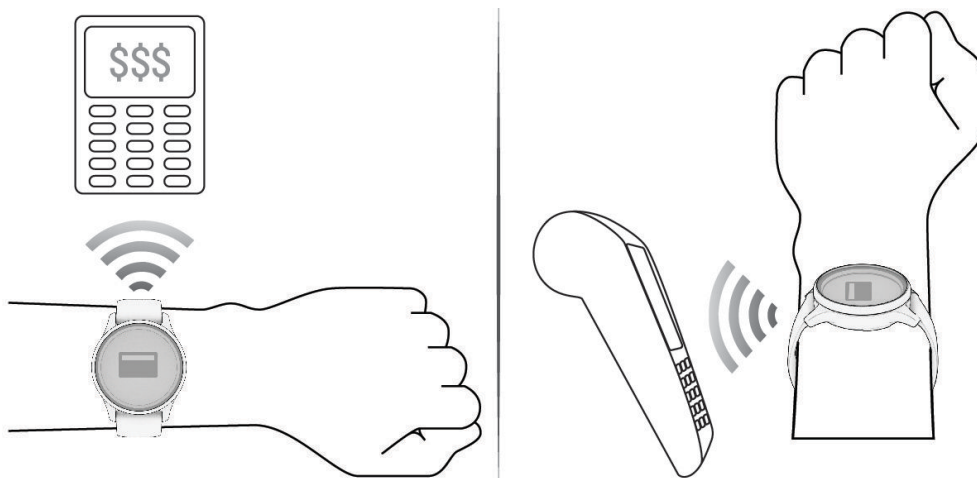
Pomocí hodinek pak můžete platit v obchodech, které tuto službu podporují.

- 1 Posunutím prstu doleva otevřete menu ovládacích prvků.
- 2 Vyberte možnost .
- 3 Zadejte čtyřmístné číselné heslo.

**POZNÁMKA:** Pokud heslo zadáte třikrát nesprávně, peněženka se zablokuje a heslo bude nutné obnovit v aplikaci Garmin Connect.

Zobrazí se nejčastěji používaná platební karta.

- 4 Máte-li v peněžence Garmin Pay více platebních karet, můžete posunutím kartu změnit.
- 5 Do 60 sekund přiložte hodinky k platebnímu terminálu. Horní část hodinek (12. hodina) by měla směřovat k terminálu.



Po dokončení komunikace se čtečkou hodinky zavibrují a zobrazí symbol zaškrtnutí.




- 6 Pokud je třeba, podle pokynů na čtečce terminálu transakci dokončete.

**TIP:** Když zadáte heslo správně, můžete během následujících 24 hodin platit bez jeho opětovného zadávání, pokud mezitím hodinky nesundáte. Jestliže hodinky sundáte nebo deaktivujete zápěstní snímač srdečního tepu, musíte při platbě kód zadat znovu.

## Správa karet pro platby Garmin Pay

Jednotlivé karty můžete dočasně pozastavit nebo odstranit.

**POZNÁMKA:** V některých zemích mohou spolupracující finanční instituce některé funkce Garmin Pay omezit.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte menu  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Garmin Pay**.
- 3 Zvolte kartu.
- 4 Vyberte možnost:
  - Chcete-li dočasně pozastavit nebo zrušit pozastavení karty, vyberte možnost **Pozastavit kartu**.  
Chcete-li nakupovat prostřednictvím hodinek vívomove Trend, musí být karta aktivní.
  - Chcete-li kartu odstranit, vyberte možnost .

## Změna hesla pro funkci Garmin Pay








Chcete-li změnit heslo, musíte znát stávající heslo. Pokud heslo zapomenete, bude nutné funkci Garmin Pay pro hodinky vívomove Trend resetovat, vytvořit nové heslo a znovu zadat údaje z karty.

- 1 Na stránce zařízení vívomove Trend v aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **Garmin Pay > Změnit heslo**.
- 2 Postupujte podle pokynů na displeji.






Při příští platbě prostřednictvím hodinek vívomove Trend musíte zadat nové heslo.

## Hodiny



### Spuštění odpočítavače času

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
  - 2 Vyberte možnost  > .
  - 3 V případě potřeby vyberte možnost  a upravte čas.
  - 4 Posunutím nahoru nebo dolů nastavte hodiny, minuty a sekundy.
  - 5 Vyberte možnost .
- Objeví se obrazovka zobrazující čas odpočítávání.
- 6 Dvojitým klepnutím na dotykový displej spustíte časovač.
  - 7 Poklepáním na dotykový displej časovač zastavíte.
  - 8 Proveďte jednu z následujících akcí:
    - Výběrem možnosti  stopky zavřete.
    - Výběrem možnosti  stopky resetujete.
    - Výběrem možnosti  stopky znovu spustíte.

### Použití stopek

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte možnost  > .
- 3 Dvojitým klepnutím na dotykový displej spustíte stopky.
- 4 Poklepáním na dotykový displej stopky zastavíte.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Výběrem možnosti  stopky zavřete.
  - Výběrem možnosti  stopky resetujete.
  - Výběrem možnosti  stopky znovu spustíte.

### Používání budíku

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  > **Přidat**.
- 3 Podle pokynů na obrazovce nastavte čas alarmu.
- 4 V případě potřeby vyberte možnost:
  - Volbou **Stav** alarm zapnete nebo vypnete.
  - Vyberte možnost **Čas**, chcete-li upravit čas alarmu.
  - Výběrem možnosti **Opakovat** nastavte frekvenci opakování alarmu, například denně nebo o víkendech.
  - Pokud chcete alarm odstranit, vyberte možnost **Odstranit**.



# 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.

## OZNÁMENÍ

Chcete-li používat bezpečnostní a sledovací funkce, je nutné hodinky vívomove Trend nejprve připojit k aplikaci Garmin Connect prostřednictvím technologie Bluetooth. Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Ve svém účtu Garmin Connect si můžete zadat nouzové kontakty.

Podrobnější informace o bezpečnostních a sledovacích funkcích najdete na stránce [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).



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

**Detekce nehod:** Pokud hodinky vívomove Trend 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 položku  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Bezpečnost a sledování** > **Bezpečnostní funkce** > **Nouzové kontakty** > **Přidat nouzové kontakty**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Vaše nouzové kontakty obdrží oznámení, když je přidáte jako nouzový kontakt, a mohou vaši žádost přijmout nebo odmítnout. Pokud kontakt odmítne, musíte zvolit jiný nouzový kontakt.

## 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 vívomove Trend projevíly (*Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect, strana 25*).

## 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.



## OZNÁMENÍ

Než na hodinkách zapnete detekci nehod, musíte si v aplikaci Garmin Connect nastavit nouzové kontakty (*Přidání nouzových kontaktů, strana 21*). Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

## 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 21*). Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  > **Detekce nehod**.
- 3 Vyberte aktivitu.

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

Pokud hodinky vívomove Trend 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 (jsou-li k dispozici). Na zrušení odeslání zprávy máte 15 sekund.


## Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance

### UPOZORNĚNÍ

Funkce Assistance je doplňková funkce a nelze na ni spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

### OZNÁMENÍ

Abyste mohli požádat o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, musíte nastavit nouzové kontakty v aplikaci Garmin Connect (*Přidání nouzových kontaktů, strana 21*). Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

- 1 Rychle a silně klepejte na dotykový displej, dokud hodinky nezavibrují.  
Zobrazí se obrazovka odpočtu.
- 2 V případě potřeby požadavek výběrem možnosti  před dokončením odpočítávání zrušte.

## Připojené funkce Bluetooth

Hodinky vívomove Trend 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 vívomove Trend spárovaných s telefonem, pokud jsou v dosahu.

**Najít můj telefon:** Umožňuje vyhledání ztraceného telefonu spárovaného s hodinkami vívomove Trend, pokud je v dosahu.

**Detekce nehod:** Pokud hodinky vívomove Trend 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 vívomove Trend 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 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.

2 Vyberte možnost  >  > **Najít můj telefon**.

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

## Příjem příchozího telefonního hovoru

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

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


**POZNÁMKA:** Pokud chcete odeslat odpověď ve formě textové zprávy, musíte být připojeni ke kompatibilnímu telefonu se systémem Android prostřednictvím technologie 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.

1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.

2 Vyberte možnost  > .

## 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](http://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. Tyto aktivity se přidají 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 13](#)). 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.



## 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 zdímnutí 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 23](#)).

## 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 Přidržením dotykového displeje zobrazte 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 25*).

- 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](http://www.garmin.com/express).
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.


# Přizpůsobení hodinek


## Nastavení hodinek

Některá nastavení hodinek vívomove Trend si můžete upravit. Další nastavení je možné upravit pomocí účtu Garmin Connect.

Přidržením dotykového displeje zobrazte menu a vyberte možnost .


: Zapíná a vypíná režim nerušit (*Použití režimu Nerušit, strana 23*).

: Umožňuje ručně nastavit ručičky hodinek (*Seřízení ručiček hodinek, strana 33*).


: Upravuje nastavení displeje, například jasu, prodlevy nebo gesta (*Nastavení displeje, strana 26*).


: Nastavuje úroveň vibrací.


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


: Umožňuje zapnout nebo vypnout technologii Bluetooth, spárovat kompatibilní telefon, vyhledat ztracený spárovaný telefon a synchronizovat data hodinek se spárovaným telefonem (*Nastavení funkce Bluetooth, strana 26*).

: Umožňuje přizpůsobit položky, které se zobrazují v menu ovládacích prvků.

: Umožňuje zapnout nebo vypnout snímač srdečního tepu, nastavit alarm abnormálního srdečního tepu, nastavit připomenutí odpočinku a zapnout sledování hladiny kyslíku v krvi během spánku (*Nastavení srdečního tepu a stresu, strana 27*).

: Umožňuje aktivovat bezpečnostní a sledovací funkce (*Bezpečnostní a sledovací funkce, strana 21*).

: Umožňuje zapnout nebo vypnout sledování aktivity, výzvu k pohybu a upozornění na cíl (*Nastavení aktivity, strana 27*).

: Upravuje nastavení systému a předvolby, například jednotky měření nebo zápěstí, na kterém jsou hodinky nošeny (*Nastavení systému, strana 27*).

## Nastavení displeje

Přidržením obrazovky si otevřete menu a vyberte možnost  > .

**Jas:** Nastavuje úroveň jasu. Výběrem možnosti Automaticky můžete jas upravit automaticky podle okolního světla, nebo můžete úroveň jasu nastavit ručně.

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

**Odpočet:** Nastaví časový interval pro vypnutí obrazovky.

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

**Režim Gesta:** Nastaví obrazovku na zapnutí gest zápěstí. Gesta zahrnují otočení zápěstí směrem k tělu, když se chcete podívat na obrazovku hodinek. Pokud chcete gesta používat pouze při měřených aktivitách, můžete použít volbu Pouze během aktivity.

**Citlivost na gesto:** Můžete nastavit citlivost na gesto, aby se displej aktivoval častěji nebo méně často.

**POZNÁMKA:** Vyšší citlivost na gesto snižuje výdrž baterie.

## Nastavení funkce Bluetooth

Přidržením obrazovky si otevřete menu a vyberte možnost  > .

**Bluetooth:** Zapne nebo vypne technologii Bluetooth.



**POZNÁMKA:** Jiná 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 do aplikace Garmin Connect.

**Najít můj telefon:** Umožňuje nalezení ztraceného telefonu spárovaného pomocí technologie Bluetooth, který se aktuálně nachází v dosahu.

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

## Nastavení srdečního tepu a stresu

Přidržením obrazovky si otevřete menu a vyberte možnost  > .

**Režim měření tepu:** Zapíná nebo vypíná snímač srdečního tepu na zápěstí. Pokud chcete snímač srdečního tepu na zápěstí používat pouze při měřených aktivitách, můžete použít možnost Pouze aktivita.

**Alarm abnormálního tepu:** Umožňuje nastavit upozornění pro případ, že srdeční tep překročí nebo klesne pod stanovenou hodnotu (*Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu, strana 18*).

**Připomenutí odpočinku:** Umožňuje nastavit hodinky tak, aby vás upozornily, když bude vaše hladina stresu neobvykle vysoká. Upozornění vám doporučí, abyste na chvíli relaxovali, a hodinky vás vyzvou k zahájení řízeného dechového cvičení (*Spuštění časovače relaxace, strana 8*).

**Měření kyslíku během spánku:** Umožňuje nastavit hodinky, aby během spánku nepřetržitě měřily nasycení krve kyslíkem.

## Nastavení aktivity

Přidržením obrazovky si otevřete menu a vyberte ikony  > .



**Stav:** Umožňuje zapnout nebo vypnout sledování aktivity.

**POZNÁMKA:** Další nastavení sledování aktivity se zobrazí pouze v případě, pokud je sledování aktivity zapnuto.

**Výzva pohybu:** Umožňuje zapnout nebo vypnout možnost Výzva pohybu.

**Upozornění na cíl:** Umožňuje zapnout a vypnout upozornění na cíl nebo deaktivovat upozornění na cíl během měřených aktivit. Upozornění na cíl jsou k dispozici u denního počtu kroků a u počtu minut intenzivní aktivity za týden.

## Nastavení systému

Přidržením dotykového displeje zobrazte menu a vyberte možnost  > .

**Čas:** Nastavuje zobrazování času ve 12hodinovém nebo 24hodinovém formátu a umožňuje ruční nastavení času (*Ruční nastavení času, strana 27*).

**Zápěstí:** Umožňuje vybrat zápěstí, na kterém hodinky nosíte.

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

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

**Jazyk:** Umožňuje nastavit jazyk hodinek.

**Vynulovat:** Umožňuje vynulování uživatelských dat a nastavení (*Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 35*).

**Informace:** Zobrazuje identifikační číslo přístroje, verzi softwaru, informace o předpisech, licenční dohodu a podobně (*Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě, strana 31*).

## Nastavení času





Přidržením dotykového displeje zobrazte menu a vyberte možnost  >  > Čas.

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

**Zdroj času:** Umožňuje nastavit čas ručně nebo automaticky na základě údajů ze spárovaného telefonu. (*Ruční nastavení času, strana 27*).



## Ruční nastavení času

Ve výchozím nastavení se čas nastavuje automaticky při spárování hodinek vívomove Trend s telefonem.

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  > Čas > Zdroj času > Manuálně > .
- 3 Vyberte možnost .
- 4 Podle pokynů na obrazovce nastavte čas.

## 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 vívomove Trend.

- 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 25](#)) ([Synchronizace dat s počítačem, strana 25](#)).

## Nastavení telefonu

Z menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost Telefon.

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

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

## Úprava vzhledu hodinek

Můžete si upravit styl vzhledu hodinek a typ dat, která se na displeji zobrazují.

- 1 V menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
- 2 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Pokud chcete změnit styl, vyberte aktuální styl.
  - Pokud chcete změnit typ dat, která se na zvoleném stylu ciferníku zobrazují, vyberte požadovanou komplikaci.

Vzhled hodinek se okamžitě upraví podle zvoleného nastavení.

## Přizpůsobení možností aktivit

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

- 1 V menu hodinek Garmin Connect vyberte možnost **Možnosti aktivity**.
- 2 Vyberte aktivitu, která se vám bude zobrazovat na hodinkách.  
**POZNÁMKA:** Aktivity běhu a chůze odebrat nelze.
- 3 V případě potřeby vyberte aktivitu, jejíž nastavení chcete přizpůsobit, například upozornění a datová pole.

## Označování okruhů

Můžete si nastavit, aby hodinky využívaly funkci Auto Lap<sup>®</sup>, která automaticky označí okruh po každém kilometru nebo míli. Tato funkce je užitečná pro srovnávání vašich výkonů v různých částech aktivity.

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

- 1 V menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost **Možnosti aktivity**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **Auto Lap**.

## Přizpůsobení datových polí

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

**POZNÁMKA:** Bazénové plavání nelze přizpůsobit.

- 1 V menu nastavení aplikace Garmin Connect vyberte možnost **Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte své zařízení.
- 3 Vyberte možnost **Možnosti aktivity**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Vyberte **Datová pole**.
- 6 Vyberte datové pole, které chcete změnit.



## Nastavení sledování aktivity

V menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost Sledování aktivity.

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

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

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

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

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

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

**Upozornění na cíl:** Umožňuje zapnutí nebo vypnutí upozornění na cíl nebo jeho vypnutí pouze během aktivit. Upozornění na cíl jsou k dispozici u denního počtu kroků a u počtu minut intenzivní aktivity za týden.

**Výzva pohybu:** Umožňuje zapnout nebo vypnout možnost Výzva pohybu.

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

**Minuty intenzivní aktivity/týden:** Můžete si zadat týdenní cíl minut středně nebo vysoce intenzivní aktivity. Hodinky rovněž umožňují nastavení zóny srdečního tepu pro minuty středně intenzivní aktivity a vyšší zónu srdečního tepu pro minuty vysoce intenzivní aktivity. Můžete použít také výchozí algoritmus.

## Uživatelský profil

V menu zařízení 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 usínání a probouzení.

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

# 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.

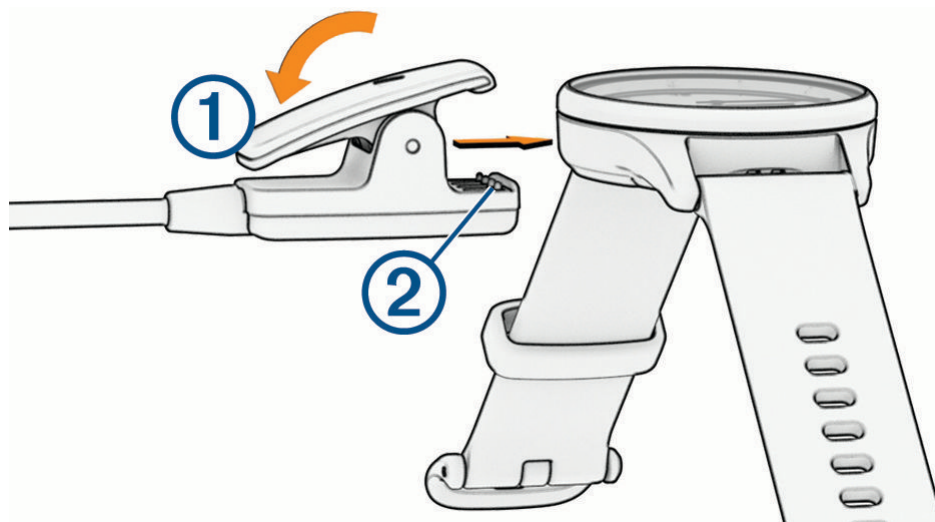
Nepoužívejte napájecí kabel, datový kabel a/nebo napájecí adaptér, který není dodán společností Garmin nebo není řádně certifikován.

Nepoužívejte bezdrátovou nabíječku od jiného výrobce (není součástí balení), která není kompatibilní se zařízením nebo není řádně certifikována.

### OZNÁMENÍ

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi. Přečtěte si pokyny týkající se čištění (*Péče o zařízení, strana 31*).

- 1 Stiskněte nabíjecí klip ①.



- 2 Zarovnejte klip s kontakty na zadní straně hodinek ②.
- 3 Připojte kabel USB k napájecímu zdroji.
- 4 Hodinky zcela nabijte.

**TIP:** Pro bezdrátové nabíjení hodinek můžete použít kompatibilní nabíjecí podložku s certifikací Qi® (není součástí balení). Během bezdrátového nabíjení hodinek si můžete dvojitým klepnutím na dotykovou obrazovku zobrazit úroveň baterie.

### Tipy ohledně nabíjení hodinek

- Připojte nabíječku k hodinkám pomocí kabelu USB (*Nabíjení hodinek, strana 30*).  
Hodinky můžete nabít zapojením kabelu USB do napájecího síťového adaptéru schváleného společností Garmin nebo do portu USB počítače.
- Posunutím doleva si zobrazíte grafiku zbývajících baterie v menu ovládacích prvků.

## 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.

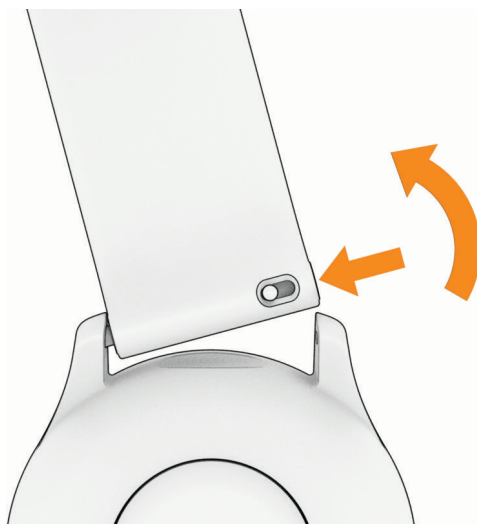
Neumísťujte zařízení do prostředí s vysokými teplotami, např. sušiček prádla.

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

## Výměna řemínku

Hodinky jsou kompatibilní se standardními rychloupínacími řemínky o šířce 20 mm.

1 Řemínek uvolníte posunutím osičky na pružince.



2 Zasuňte jeden konec pružinkové osičky nového řemínku do hodinek.

3 Zatlačte na pružinku a zasuňte druhý konec pružinkové osičky na příslušné místo na druhé straně hodinek.

4 Opakujte kroky 1 až 3 s druhým řemínkem.

## 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 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.

2 Vyberte možnost  >  > **Informace** > **Zákonné požadavky**.

## Technické údaje

Typ baterie	Vestavěná dobíjecí lithium-iontová baterie
Výdrž baterie	Až 5 dnů v režimu chytrého zařízení Až 1 další den v režimu hodinek
Rozsah provozních teplot	-10 až 55 °C (14 až 131 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F) s nabíječkou USB 0 až 32 °C (32 až 90 °F) s kompatibilní bezdrátovou nabíječkou s certifikací Qi (není součástí balení)
Bezdrátová frekvence	2,4 GHz při maximální hodnotě 2,43 dBm 13,56 MHz při maximální hodnotě -48,2 dBm 0,1483 MHz při maximální hodnotě -45,8 dBm
Stupeň vodotěsnosti	5 ATM <sup>1</sup>





## Odstranění problémů

### Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?

Hodinky vívomove Trend jsou kompatibilní s telefony, které používají technologii Bluetooth.

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

### Telefon se nepřipojí k hodinkám

- Hodinky musí být v dosahu telefonu.
- Pokud jsou hodinky spárované, vypněte technologii Bluetooth v hodinkách i v telefonu a znovu ji zapněte.
- Pokud hodinky 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 přidržetím dotykového displeje otevřete menu a výběrem možnosti  >  > **Párovat s telefonem** přejděte do režimu párování.

### Mé hodinky nezobrazují správný čas

Čas a datum v hodinkách se aktualizuje při jejich synchronizaci. Chcete-li, aby se při změně časových zón zobrazoval správný čas a docházelo k aktualizaci na letní či zimní čas, je třeba provést synchronizaci hodinek.

V případě, že ručičky hodinek neodpovídají digitálnímu údaji, bude nutné je ručně nastavit (*Seřízení ručiček hodinek, strana 33*).









- 1 Zkontrolujte, zda se čas nastavuje automaticky (*Nastavení času, strana 27*).
- 2 Zkontrolujte, zda se na počítači či telefonu zobrazuje správný místní čas.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Synchronizujte hodinky s počítačem (*Synchronizace dat s počítačem, strana 25*).
  - Synchronizujte hodinky s telefonem (*Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect, strana 25*).Čas a datum se aktualizují automaticky.

<sup>1</sup> Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 50 m. Další informace najdete na webové stránce [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Seřízení ručiček hodinek

Zařízení vívomove Trend je vybaveno přesnými hodinovými ručičkami. Při intenzivním pohybu může dojít k posunu pozice ručiček. V případě, že ručičky hodinek ukazují jiný čas, než je čas v digitálním formátu, je nutné je seřídít ručně.

**TIP:** Po několika měsících běžného používání může být nutné pozici ručiček upravit.

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  > **Nastavte ručičky na \n12:00.**
- 3 Klepnutím ve směru  nebo  nastavte minutovou ručičku do pozice 12 hodin.
- 4 Vyberte možnost .
- 5 Klepnutím ve směru  nebo  nastavte hodinovou ručičku do pozice 12 hodin.
- 6 Vyberte možnost .

Objeví se zpráva **Seřízení dokončeno.**

**POZNÁMKA:** Pozici ručiček můžete upravit i pomocí aplikace Garmin Connect.

## 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 29*).

## Hodinky se nenabíjejí bezdrátově

Pokud se hodinky po připojení k nabíjecí podložce s certifikací Qi (není součástí balení) nenabíjejí, vyzkoušejte tyto tipy.

- Zkontrolujte, jestli má podložka certifikaci Qi a jestli je s hodinkami kompatibilní. Nabíjecí stojánky a bezdrátové nabíječky v automobilech nemusí být s hodinkami kompatibilní.
- Zkontrolujte, jestli hodinky leží přímo na nabíjecí cívce.
- Pokud nabíjecí podložka obsahuje několik nabíjecích cívek, položte hodinky na hlavní cívku (která je označena značkou nebo uvedena v manuálu výrobce). Pokud hlavní cívka hodinky nenabíjí, vyzkoušejte všechny ostatní cívky.
- Sundejte hodinky z nabíjecí podložky, vyčkejte minimálně tři sekundy a pak je pomalu znovu položte, aby došlo k navázání připojení.
- Sundejte hodinky z podložky a podložku odpojte od zdroje napájení. Vyčkejte několik sekund a pak podložku znovu připojte.
- Nepoužívejte nabíjecí podložku v příliš horkém prostředí nebo na přímém slunci.

Pokud se hodinky stále nenabíjejí, pravděpodobně bude potřeba použít jinou nabíjecí podložku s certifikací Qi. Další informace o bezdrátovém nabíjení najdete zde: [www.garmin.com/wirelesscharging](http://www.garmin.com/wirelesscharging).

## Sledování aktivity

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

## Zaznamenaný počet kroků je nepřesný

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

- Noste 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 aktualizuje při synchronizaci hodinek.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Synchronizujte svůj počet kroků se službou Garmin Express (*Synchronizace dat s počítačem, strana 25*).
- Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect (*Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect, strana 25*).

2 Vyčkejte na dokončení synchronizace.

Synchronizace může trvat několik minut.

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

## Nezobrazuje se úroveň stresu

Abyste 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 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, rozeřte 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 displeje, strana 26*).
- Snižte citlivost na gesta zápěstí (*Nastavení displeje, strana 26*).
- Vypněte gesta zápěstí (*Nastavení displeje, strana 26*).
- V nastavení centra oznámení v telefonu omezte oznámení zasílaná do hodinek vívomove Trend (*Správa oznámení, strana 23*).
- Vypněte chytrá oznámení (*Nastavení funkce Bluetooth, strana 26*).
- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte technologii Bluetooth (*Nastavení funkce Bluetooth, strana 26*).
- Vypněte zasílání dat o srdečním tepu do spárovaných zařízení Garmin (*Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin, strana 17*).
- Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Nastavení srdečního tepu a stresu, strana 27*).

**POZNÁMKA:** Měření srdečního tepu na zápěstí se používá k určení délky intenzivní aktivity, hodnoty VO2 Max, úrovně stresu a počtu spálených kalorií (*Minuty intenzivní aktivity, strana 7*).

## Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

Všechna nastavení hodinek lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.

2 Vyberte možnost  >  > **Vynulovat**.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- 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 nast..**

Zobrazí se informační zpráva.

4 Klepněte na dotykový displej.

5 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 (*Nastavení hodinek, strana 1*).

Synchronizujte hodinky s aplikací Garmin Connect (*Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect, strana 25*).

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 25*).

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.

## Aktualizace produktů

Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://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

## Další informace

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

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

## Oprava zařízení

Pokud potřebujete zařízení opravit, otevřete si stránku [support.garmin.com](http://support.garmin.com), kde naleznete informace o tom, jak na oddělení zákaznické podpory Garmin odeslat žádost o opravu.

# 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 37*) 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](http://www.CooperInstitute.org).

