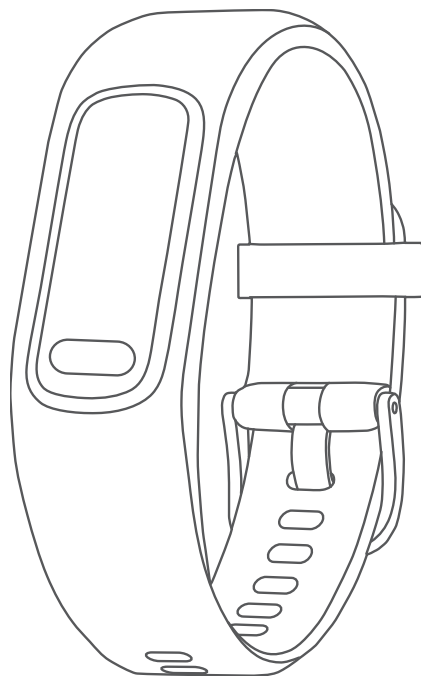


GARMIN®



VÍVOSMART® 5

Príručka používateľa

© 2022 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

Všetky práva vyhradené. Táto príručka je chránená zákonmi o autorských právach a nesmie byť kopírovaná ani ako celok, ani čiastočne, bez písomného súhlasu spoločnosti Garmin. Spoločnosť Garmin si vyhradzuje právo na zmenu alebo vylepšovanie svojich produktov a realizáciu zmien v obsahu tejto príručky bez povinnosti o týchto zmenách a vylepšeniach informovať akékoľvek osoby alebo organizácie. Najnovšie aktualizácie a doplňujúce informácie o používaní tohto produktu nájdete na stránke www.garmin.com.

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Garmin Index™, VIRB® a vivosmart® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností registrované v USA a v iných krajinách. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™ a Garmin Move IQ™ sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka spoločnosti Google Inc. Logotyp a logá BLUETOOTH® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a používanie týchto značiek spoločnosťou Garmin podlieha licenci. iOS® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Cisco Systems, Inc., ktorú spoločnosť Apple Inc. používa na základe licencie. je ochranná známka spoločnosti Apple Inc. registrovaná v USA a iných krajinách. iPhone® The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. Ostatné ochranné známky a obchodné mená sú vlastníctvom príslušných vlastníkov.

M/N: A04352

Obsah

Úvod	1	Zaznamenanie silového tréningu.....	13
Párovanie telefónu.....	1	Tipy na zaznamenávanie silových tréningov.....	14
Používanie hodínok.....	1	Zaznamenanie plaveckej aktivity.....	14
Zapínanie a vypínanie hodínok.....	2	Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse.....	14
Zobrazenie miniaplikácií a ponúk.....	2	Funkcie srdcového tepu	15
Možnosti ponuky.....	4	Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí.....	15
Nosenie hodínok.....	4	Pulzový oxymeter.....	15
Dátové polia úvodných obrazoviek hodínok.....	5	Ako získať údaje z pulzového oxymetra.....	15
Miniaplikácie	5	Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra.....	16
Cieľ krokov.....	7	Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.....	16
Výzva na pohyb.....	7	Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max.....	16
Minúty intenzívneho cvičenia.....	7	Zobrazenie kondičného veku.....	16
Naberanie minút intenzívneho cvičenia.....	8	Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin®.....	17
Zlepšenie presnosti výpočtu kalórií.....	8	Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep.....	17
Miniaplikácie Štatistiky zdravotného stavu.....	8	Hodiny	17
Body Battery.....	8	Nastavenie budíka.....	17
Zobrazenie miniaplikácie Body Battery.....	8	Vymazanie budíka.....	17
Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy.....	8	Používanie stopiek.....	18
Používanie miniaplikácie na meranie úrovne námahy.....	9	Spustenie časovača odpočítavania.....	18
Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu.....	9	Funkcie s pripojením cez Bluetooth	18
Používanie miniaplikácie na sledovanie hydratácie.....	9	Správa upozornení.....	18
Sledovanie menštruačného cyklu.....	9	Vyhľadanie strateného telefónu.....	19
Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle.....	10	Prijatie prichádzajúceho hovoru.....	19
Sledovanie tehotenstva.....	10	Používanie režimu Nerušiť.....	19
Zaznamenávanie informácií o tehotenstve.....	10	Ranné hlásenie.....	19
Ovládanie prehrávania hudby.....	11	Garmin Connect	20
Zobrazenie upozornení.....	11	Garmin Move IQ™.....	20
Odpovedanie na textové správy.....	11	Pripojený systém GPS.....	20
Tréning	12	Bezpečnostné a monitorovacie funkcie.....	21
Zaznamenanie aktivity s meraním času.....	12	Pridávanie kontaktov pre prípad núdze.....	21
Nahrávanie aktivity pomocou pripojeného GPS.....	13	Pridanie kontaktov.....	21

Žiadosť o pomoc.....	21	Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect.....	32
Rozpoznanie dopravnej udalosti.....	22	Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express.....	32
Sledovanie spánku.....	22	Riešenie problémov.....	32
Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect.....	22	Resetovanie hodínok.....	32
Synchronizácia údajov s počítačom....	22	Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?.....	32
Nastavenie aplikácie Garmin Express.....	23	Môj telefón sa nepripojí k hodinkám... ..	33
Prispôsobenie hodínok.....	23	Sledovanie aktivity.....	33
Zmena vzhľadu hodín.....	23	Môj krokomer sa javí nepresný.....	33
Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov.....	23	Počty krokov na hodinkách a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú.....	33
Ponuka ovládacích prvkov.....	24	Nezobrazuje sa mi úroveň námahy.. ..	33
Nastavenia hodínok.....	24	Minúty intenzívneho cvičenia blikajú.....	33
Nastavenie upozornenia hydratacie.....	25	Tipy na používanie dotykovej obrazovky.....	34
Nastavenia systému.....	25	Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe.....	34
Nastavenia Bluetooth.....	26	Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje.....	34
Nastavenia Garmin Connect.....	26	Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra.....	34
Nastavenia vzhľadu.....	26	Maximalizácia výdrže batérie.....	35
Nastavenia upozornenia.....	26	Displej hodínok je pri vonkajšom svetle ťažko čitateľný.....	35
Prispôsobenie položky Možnosti aktivity.....	26	Príloha.....	35
Nastavenia sledovania aktivity.....	27	Kondičné ciele.....	35
Nastavenia profilu používateľa.....	27	Informácie o zónach srdcového tepu.. ..	35
Nastavenia systému.....	27	Výpočty zón srdcového tepu.....	36
Informácie o zariadení.....	28	Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.....	36
Nabíjanie hodínok.....	28		
Tipy na nabíjanie hodínok.....	28		
Starostlivosť o zariadenie.....	29		
Čistenie hodínok.....	29		
Výmena náramku.....	30		
Zobrazenie informácií o zariadení.....	30		
Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní.....	30		
Technické údaje.....	31		
Údržba zariadenia.....	31		
Stredisko podpory Garmin.....	31		
Opravy zariadenia.....	31		
Ako získať ďalšie informácie.....	31		
Aktualizácie produktov.....	31		
Obnova všetkých predvolených nastavení.....	32		

Úvod






⚠ VAROVANIE

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

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


Párovanie telefónu

Ak chcete nastaviť hodinky vívosmart 5, musíte ich spárovať priamo cez aplikáciu Garmin Connect™, nie cez nastavenia Bluetooth® v telefóne.



- 1 Z obchodu s aplikáciami v telefóne nainštalujte aplikáciu Garmin Connect a otvorte ju.
- 2 Vyberte možnosť na spustenie režimu párovania na hodinkách:
 - Ak hodinky nastavujete prvýkrát, zapnite ich stlačením .
 - Ak ste v minulosti preskočili proces párovania alebo ste hodinky spárovali s iným telefónom, stlačte  a vyberte  > **Telefón** > **Spárovať telefón** a manuálne tak spustíte režim párovania.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak ide o prvé hodinky alebo zariadenie, ktoré ste spárovali s aplikáciou Garmin Connect, postupujte podľa zobrazených pokynov.
 - Ak ste s aplikáciou Garmin Connect už spárovali iné hodinky alebo zariadenie, z ponuky  alebo  vyberte položky **Zariadenia Garmin** > **Pridať zariadenie** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.


Používanie hodínok

Pohyb zápästím: otočením a nadvihnutím zápästia smerom k telu zapnete obrazovku. Otočením zápästia smerom od tela obrazovku vypnete.

Dvojité ťuknutie: dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku  prebudíte hodinky.


POZNÁMKA: obrazovka hodínok je vypnutá dovtedy, kým ju nezapnete. Hodinky sú stále aktívne a zaznamenávajú údaje, aj keď je obrazovka vypnutá.

Stlačenie: na zobudenie hodínok stlačte  .

Stlačením  otvoríte a zavriete ponuku z úvodnej obrazovky hodínok.

Stlačením  sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.

Podržanie: ak chcete zastaviť časovač, počas časovanej aktivity podržte .

Ak chcete požiadať o pomoc, podržte , kým nezacítite tri zavibrovania, a uvoľnite ho (*Žiadosť o pomoc*, strana 21).

Potiahnutie prstom: potiahnutím prstom nahor alebo nadol po dotykovej obrazovke môžete prechádzať cez miniaplikácie a možnosti ponuky.

Potiahnutím prstom doprava na úvodnej obrazovke hodínok zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.


Ťuknutie: ťuknutím na dotykovú obrazovku uskutočnite výber.



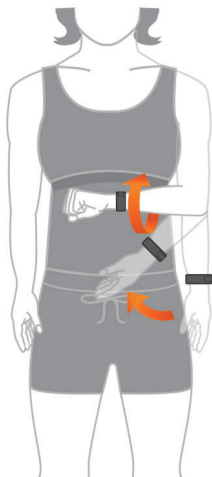
Zapínanie a vypínanie hodínok

Hodinky vívosmart 5 sa automaticky prebudia pri interakcii s nimi.

1 Obrazovku môžete zapnúť výberom možnosti:

- Dvakrát ťuknite na dotykovú obrazovku.
- Stlačte .
- Otočte a zdvihnite zápästie smerom k telu.

POZNÁMKA: keď je aktivovaný režim Nerušiť, hodinky nemôžete zobudiť gestom (*Používanie režimu Nerušiť*, strana 19).

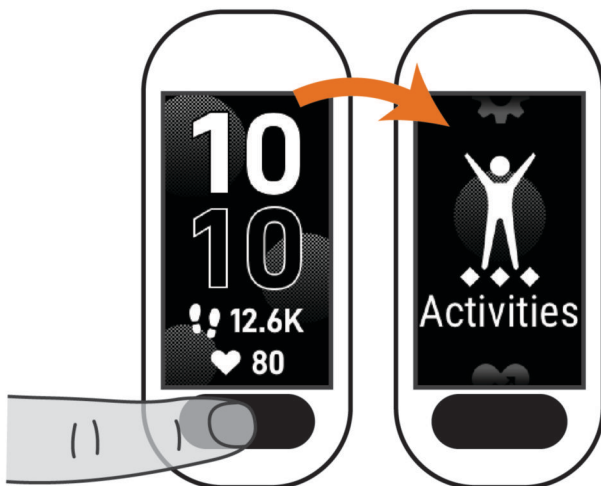


2 Otočením zápästia smerom od tela obrazovku vypnete.

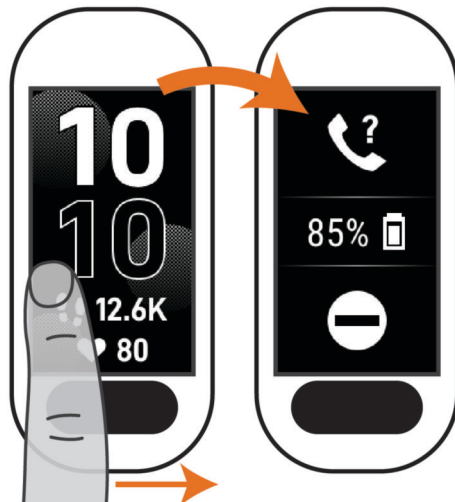
POZNÁMKA: keď sa obrazovka nepoužíva, vypne sa. Hodinky sú stále aktívne a zaznamenávajú údaje, aj keď je obrazovka vypnutá.

Zobrazenie miniaplikácií a ponúk

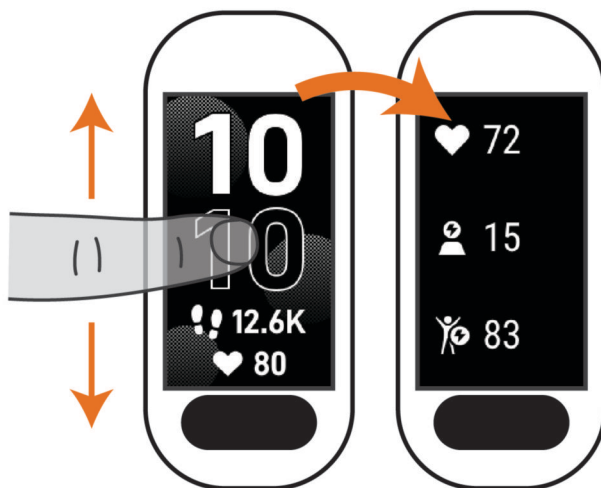
- Ak chcete zobraziť hlavnú ponuku, na úvodnej obrazovke hodínok stlačte .



- Potiahnutím prstom doprava na úvodnej obrazovke hodienok zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.



- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol na úvodnej obrazovke zobrazíte miniaplikácie.








Možnosti ponuky

Stlačením položky  môžete zobrazíť ponuku.

TIP: potiahnutím prsta môžete predchádzať cez možnosti ponuky.



	Zobrazuje možnosti aktivity s meraním času.
	Zobrazuje funkcie srdcového tepu.
	Zobrazuje možnosti vzhľadu hodínok.
	Zobrazuje možnosti časovača, stopiek a alarmu.
	Zobrazuje nastavenia hodínok.

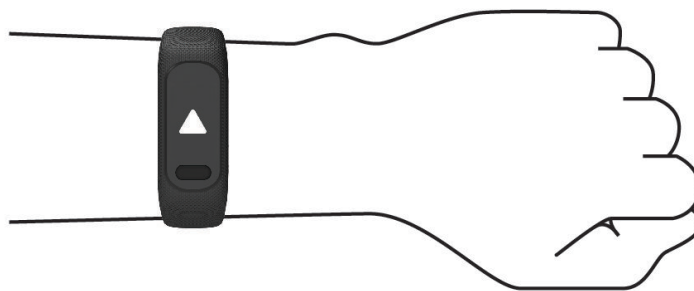
Nosenie hodínok

UPOZORNENIE

Niektorí používatelia sa môžu stretnúť s podráždením pokožky po dlhšom používaní hodínok, hlavne vtedy, ak má používateľ citlivú pokožku alebo alergiu. Ak si všimnete akékoľvek podráždenie pokožky, odstráňte hodinky a poskytnite svojej pokožke čas na uzdravenie. Na zabránenie podráždenia pokožky zaistite, aby boli hodinky čisté a suché, a zároveň hodinky na zápästí príliš neťahajte. Viac informácií nájdete na adrese garmin.com/fitandcare.

- Hodinky noste nad zápästnou kosťou.

POZNÁMKA: hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne. Presnejšie merania srdcového tepu dosiahnete vtedy, keď sa hodinky počas behu alebo športovania nebudú na zápästí posúvať. Pri meraní pomocou pulzného oxymetra by ste mali zostať v pokoji a nehýbať sa.



POZNÁMKA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane hodínok.

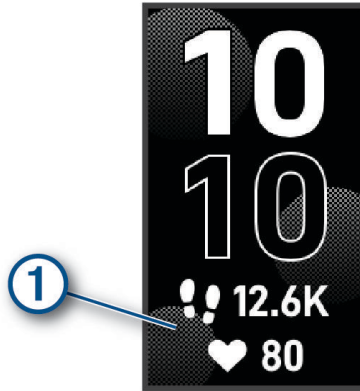
- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti [Riešenie problémov, strana 32](#).
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti [Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra, strana 34](#).
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

- Ďalšie informácie o tom ako nosiť hodinky a ako sa o hodinky starať nájdete na adrese www.garmin.com/fitandcare.

Dátové polia úvodných obrazoviek hodínok

Niektoré úvodné obrazovky hodínok vívosmart 5 zobrazujú dátové polia (*Zmena vzhľadu hodín, strana 23*).

Ťuknutím na úvodnú obrazovku hodínok ① sa môžete posúvať cez informácie o krokoch, srdcovom tepe, úrovni batérie, dátume, počasi, spálených kalóriách, minútach intenzívneho cvičenia a Body Battery™. Posledné vami vybrané dátové polia sa zobrazia po vypnutí displeja a jeho opätovnom zapnutí.



Miniaplikácie

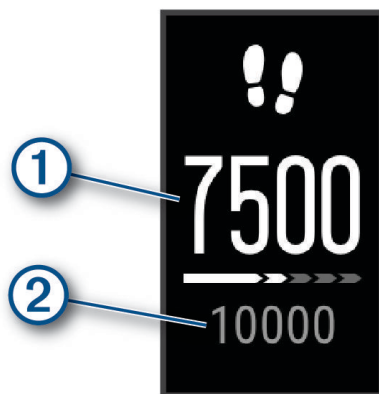
Vaše hodinky sa dodávajú s vopred nahratými miniaplikáciami, ktoré poskytujú okamžité informácie. Miniaplikáciami môžete prechádzať potiahnutím prstom po dotykovej obrazovke. Niektoré miniaplikácie vyžadujú spárovaný telefón.

POZNÁMKA: miniaplikácie môžete pridať alebo odstrániť pomocou aplikácie Garmin Connect.

Čas a dátum	Aktuálny čas a dátum. Čas a dátum sa nastaví automaticky, keď sa hodinky synchronizujú s vaším účtom Garmin Connect.
Môj deň	Dynamický súhrn vašich aktivít v daný deň. Metriky zahŕňajú kroky, minúty intenzívneho cvičenia a spálené kalórie.
	Celkový počet prejdenej krokov a váš cieľ na daný deň. Hodinky sa učia a každý deň vám navrhnú nový cieľ krokov.
Štatistiky zdravia	Dynamický súhrn vašej aktuálnej štatistiky zdravia. Merania zahŕňajú srdcový tep, úroveň stresu a úroveň Body Battery.
Štatistiky zdravotného stavu 2	Dynamický súhrn vašej aktuálnej štatistiky zdravia. Merania zahŕňajú spánok, hodnoty pulzového oxymetra a rýchlosť dýchania.
	Nadchádzajúce schôdzky z kalendára vášho telefónu.
	Aktuálna teplota a predpoveď počasia zo spárovaného telefónu.
	Celkové množstvo vypitej vody a váš cieľ na daný deň.
	Celkový počet minút intenzívneho cvičenia a cieľ na daný týždeň.
	Prejdená vzdialenosť za daný deň v kilometroch alebo v míľach.
	Celkový počet kalórií spálených za daný deň zahŕňajúci kalórie spálené pri aktivite aj v pokoji.
	Váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a priemerný srdcový tep v pokoji za posledných sedem dní.
	Aktuálna úroveň námahy. Hodinky merajú vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby odhadli vašu úroveň námahy. Nižšie číslo značí nižšiu úroveň námahy.
	Aktuálna úroveň Body Battery námahy. Hodinky vypočítajú vaše aktuálne zásoby energie na základe údajov o spánku, strese a aktivite. Vyšší údaj naznačuje vyššiu zásobu energie.
	Umožňuje manuálne nameranie pulzovým oxymetrom.
	Upozornenia z telefónu vrátane upozornení na hovory, textové správy, aktualizácie na sociálnych sieťach a mnohých ďalších na základe nastavení upozornení telefónu.
	Ovládacie prvky hudobného prehrávača v telefóne.
	Váša aktuálna dychová frekvencia v počte nádychoch za minútu a priemer za sedem dní. Hodinky merajú vašu dychovú frekvenciu počas vašej aktivity, aby zistili akúkoľvek nezvyčajnú dychovú aktivitu a tiež to, ako sa zmení vo vzťahu k námahe.
	Vaše údaje o spánku za predchádzajúcu noc vrátane celkového času spánku.
Ženské zdravie	Stav vášho aktuálneho mesačného menštruačného cyklu. Môžete zobrazit' a zaznamenať svoje každodenné symptómy. Môžete tiež sledovať svoje tehotenstvo pomocou týždenných aktualizácií a informácií o zdraví.

Cieľ krokov

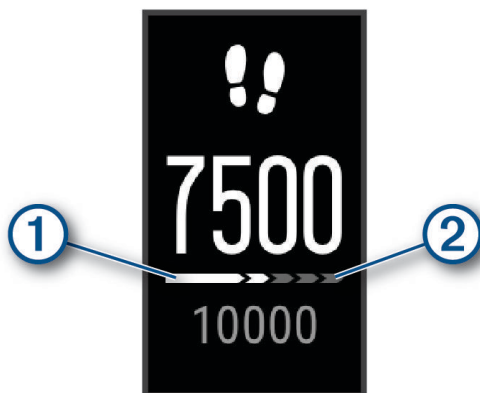
Vaše hodinky vytvárajú denný cieľ v rámci počtu krokov automaticky na základe vašich predchádzajúcich úrovní aktivity. Ako sa budete cez deň pohybovať, hodinky budú zaznamenávať váš pokrok ① smerom k dennému cieľu ②. Vaše hodinky sú prednastavené na denný cieľ 7 500 krokov.



Ak si zvolíte nevyužívať funkciu automatického určenia cieľa, môžete ju vypnúť a nastaviť si vlastný denný cieľ vo vašom účte Garmin Connect ([Nastavenia sledovania aktivity, strana 27](#)).

Výzva na pohyb

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



Výzvu na pohyb vynulujete prejdením krátkej vzdialenosti.

Minúty intenzívneho cvičenia

Aby sa zlepšil zdravotný stav obyvateľstva, organizácie, ako Svetová zdravotnícka organizácia, odporúčajú 150 minút stredne intenzívnej aktivity týždenne, napríklad rezkú chôdzu, alebo 75 minút vysoko intenzívnej aktivity, napríklad beh.

Hodinky monitorujú intenzitu vašej aktivity a sledujú čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami (výpočet vysokej intenzity si vyžaduje údaje o srdcovom tepe). Hodinky spočítajú počet minút stredne intenzívnych aktivít a počet minút vysoko intenzívnych aktivít. Pri sčítavaní sa počet minút vysoko intenzívnych aktivít zdvojnásobuje.


Naberanie minút intenzívneho cvičenia



Hodinky vívosmart 5 vypočítavajú minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašom srdcovom tepe s vašim priemerným srdcovým tepom v pokoji. Ak je meranie tepu vypnuté, hodinky vypočítavajú minúty stredne intenzívnej aktivity analýzou počtu vašich krokov za minútu.

- Najpresnejší výpočet minút intenzívnej aktivity získate, ak spustíte časovanú aktivitu.
- Ak chcete namerať čo najpresnejší srdcový tep v pokoji, hodinky noste celý deň aj celú noc.

Zlepšenie presnosti výpočtu kalórií

Hodinky zobrazujú odhadovaný výpočet z celkového počtu spálených kalórií za aktuálny deň. Presnosť tohto odhadovaného výpočtu môžete zlepšiť 15-minútovou prechádzkou alebo behom vonku.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu kalórií.
- 2 Vyberte .

POZNÁMKA:  sa zobrazí, keď je potrebné kalibrovať kalórie. Proces kalibrácie treba vykonať iba raz. Ak ste už zaznamenali chôdzu alebo beh na čas,  sa nemusí zobraziť.

- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Miniaplikácie Štatistiky zdravotného stavu

Miniaplikácie Štatistiky zdravia a Štatistiky zdravotného stavu 2 poskytujú okamžitý prehľad údajov o vašom zdravotnom stave. Súčasťou miniaplikácií sú súhrny údajov, ktoré sa v priebehu dňa aktualizujú. Tieto metriky zahŕňajú váš srdcový tep, úroveň námahy, úroveň Body Battery, spánok, hodnoty pulzného oxymetra a frekvenciu dýchania.

POZNÁMKA: ak chcete zobraziť ďalšie informácie, vyberte jednotlivé metriky.

Body Battery

Vaše hodinky analyzujú variabilitu vášho srdcového tepu, úroveň námahy, kvalitu spánku a údaje o aktivite na účely určenia vašej celkovej úrovne Body Battery. Označuje množstvo dostupnej zásoby energie rovnakým spôsobom ako ukazovateľ hladiny paliva vo vozidle. Úroveň Body Battery sa pohybuje v rozsahu od 0 do 100, pričom 0 až 25 označuje nízku zásobu energie, 26 až 50 označuje strednú zásobu energie, 51 až 75 označuje vysokú zásobu energie a 76 až 100 označuje veľmi vysokú zásobu energie.

Hodinky môžete synchronizovať s vašim účtom Garmin Connect a zobraziť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie (*Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje, strana 34*).

Zobrazenie miniaplikácie Body Battery

Miniaplikácia Body Battery zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu Body Battery.
- 2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte graf Body Battery.

Graf zobrazuje vašu nedávnu aktivitu Body Battery a vysokú a nízku úroveň za posledných osem hodín.

Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy

Hodinky analyzujú vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby určili vašu celkovú námahu. Tréning, fyzická aktivita, spánok, výživa a stres v bežnom živote – to všetko vplýva na vašu úroveň námahy. Úroveň námahy sa vyjadruje v rozpätí od 0 do 100, pričom 0 až 25 zodpovedá stavu oddychu, 26 až 50 nízkej námahe, 51 až 75 strednej námahe a 76 až 100 predstavuje stav vysokej námahy. Ak poznáte svoju úroveň námahy, môžete ľahšie rozpoznať chvíle námahy (stresu) v priebehu celého dňa. Ak chcete dosiahnuť čo najlepšie výsledky, hodinky by ste mali mať na sebe aj počas spánku.

Hodinky môžete zosynchronizovať so svojím účtom Garmin Connect a prezerať si svoju celodennú úroveň námahy, dlhodobé trendy a ďalšie podrobnosti.

Používanie miniaplikácie na meranie úrovne námahy

Miniaplikácia úrovne námahy zobrazí vašu aktuálnu úroveň námahy.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte prvok úrovne námahy.
- 2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte svoje úrovne stresu za posledné štyri hodiny.
- 3 Potiahnutím prstom doľava a výberom ► spustíte asistované dýchacie cvičenie.

Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu

Miniaplikácia srdcového tepu zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Ďalšie informácie o presnosti výpočtu srdcového tepu nájdete na lokalite garmin.com/ataccuracy.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu srdcového tepu.
Miniaplikácia zobrazuje váš aktuálny srdcový tep a vašu priemernú hodnotu srdcového tepu v pokoji (RHR) za posledných 7 dní.
- 2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte graf srdcového tepu.
Graf zobrazuje vašu nedávnu aktivitu srdcového tepu a vysoký a nízky srdcový tep za poslednú hodinu.

Používanie miniaplikácie na sledovanie hydratácie

Miniaplikácia na sledovanie hydratácie zobrazuje príjem tekutín a váš denný cieľ hydratácie.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu hydratácie.
- 2 Vyberte + pre každú dávku tekutiny, ktorú prijmete (1 šálka, 8 uncí alebo 250 ml).
TIP: vo svojom účte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia hydratácie, ako sú používané jednotky a denný cieľ.
TIP: môžete nastaviť upozornenie hydratácie ([Nastavenie upozornenia hydratácie, strana 25](#)).

Sledovanie menštruačného cyklu

Váš menštruačný cyklus je dôležitou súčasťou vášho zdravia. Hodinky môžete použiť na zaznamenávanie telesných príznakov, sexuálnej túžby, sexuálnej aktivity, dní ovulácie a podobne ([Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle, strana 10](#)). O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

- Podrobnosti a sledovanie menštruačného cyklu
- Telesné a emočné príznaky
- Predpokladané obdobie menštruácie a plodnosti
- Informácie o zdraví a výžive

POZNÁMKA: pomocou aplikácie Garmin Connect môžete pridať alebo odstrániť činnosti.

Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle

Skôr ako budete môcť zaznamenať informácie o menštruačnom cykle z hodinek vívosmart 5, musíte v aplikácii Garmin Connect nastaviť sledovanie menštruačného cyklu.

- 1 Miniaplikáciu na sledovanie ženského zdravia zobrazí potiahnutím prstom.
- 2 Ťuknite na dotykovú obrazovku.
- 3 Vyberte položku **+**.
- 4 Ak dnes máte deň menštruácie, vyberte položku **Menštruácia sa začala** > **✓**.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete ohodnotiť priebeh menštruácie od ľahkého po ťažký, vyberte položku **Krvácanie**.
 - Na zaznamenanie telesných príznakov, ako je akné, bolesť chrbta a únava vyberte položku **Symptómy**.
 - Na zaznamenanie nálady vyberte položku **Nálada**.
 - Na zaznamenanie spálenia energie vyberte položku **Výtok**.
 - Ak chcete určiť aktuálny dátum ako deň ovulácie, vyberte položku **Deň ovulácie**.
 - Na zaznamenanie sexuálnej aktivity vyberte položku **Sexuálna aktivita**.
 - Ak chcete ohodnotiť svoju sexuálnu túžbu od nízkej po vysokú, vyberte položku **Sexuálna túžba**.
 - Ak chcete určiť aktuálny dátum ako deň menštruácie, vyberte položku **Menštruácia sa začala**.

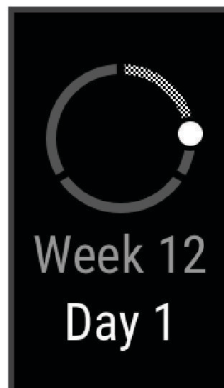
Sledovanie tehotenstva

Funkcia sledovania tehotenstva ukazuje aktuálne informácie o tehotenstve podľa týždňa a informácie o zdraví a výžive. Pomocou hodinek môžete zaznamenávať telesné a emočné príznaky, namerané hodnoty glukózy v krvi a pohyby dieťaťa ([Zaznamenávanie informácií o tehotenstve, strana 10](#)). O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

Zaznamenávanie informácií o tehotenstve

Pred prvým záznamom informácií o tehotenstve musíte v aplikácii Garmin Connect nastaviť sledovanie tehotenstva.

- 1 Miniaplikáciu na sledovanie ženského zdravia zobrazí potiahnutím prstom.



- 2 Ťuknite na dotykovú obrazovku.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zaznamenať svoje telesné príznaky, náladu a ďalšie údaje, vyberte položku **Symptómy**.
 - Ak chcete zaznamenať úroveň glukózy pred a po jedle a pred spánkom, vyberte položku **Glukóza v krvi**.
 - Ak chcete použiť stopky alebo zaznamenať pohyby dieťaťa, vyberte položku **Pohyb**.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.


Ovládanie prehrávania hudby

Miniaplikácia na ovládanie hudby vám umožňuje ovládať pomocou hodínok vívosmart 5 hudbu na telefóne. Miniaplikácia ovláda aktuálne aktívnu alebo naposledy aktívnu aplikáciu prehrávača médií na telefóne. Ak nie je aktívny žiadny prehrávač médií, miniaplikácia nezobrazí informácie o skladbách a prehrávanie je potrebné spustiť na smartfóne.

- 1 V telefóne spustíte prehrávanie skladby alebo zoznamu skladieb.
- 2 Potiahnutím prsta na hodinkách vívosmart 5 zobrazíte miniaplikáciu na ovládanie hudby.

Zobrazenie upozornení

Keď sú hodinky pripojené k aplikácii Garmin Connect, môžete na nich zobrazovať upozornenia z telefónu, ako sú napr. textové a e-mailové správy.


- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu s upozoreniami.
- 2 Vyberte požadované upozornenie.
TIP: potiahnutím prstom zobrazíte staršie upozornenia.
- 3 Upozornenie zrušíte ťuknutím na dotykovú obrazovku a výberom položky .

Odpovedanie na textové správy

POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len pre telefóny so systémom Android™.

Keď na hodinkách vívosmart 5 prijmete upozornenie na textovú správu, môžete odoslať rýchlu odpoveď výberom zo zoznamu správ.


















POZNÁMKA: táto funkcia pošle textovú správu z vášho telefónu. Môžu sa uplatňovať bežné obmedzenia textových správ a poplatky. Ďalšie informácie vám poskytne váš mobilný operátor.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu s upozoreniami.
- 2 Vyberte upozornenie na textovú správu.
- 3 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte možnosti týkajúce sa upozornenia.
- 4 Vyberte položku .
- 5 Vyberte správu zo zoznamu.
Telefón pošle vybratú správu ako textovú správu.







Tréning

Zaznamenanie aktivity s meraním času

Môžete zaznamenávať aktivitu s meraným časom a potom ju uložiť a odoslať do účtu Garmin Connect.












- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte .
- 3 Posunutím prechádzajte cez zoznam aktivít a vyberte možnosť:
 - Pre chôdzu vyberte .
 - Pre beh vyberte .
 - Pre kardio aktivitu vyberte .
 - Pre silový tréning vyberte .
 - Pre aktivity na bicykli vyberte .
 - Pre plávanie v bazéne vyberte .
 - Pre jogu vyberte .
 - Pre iné typy aktivít vyberte .
 - Pre eliptický tréning vyberte .
 - Pre cvičenie na stepperi vyberte .
 - Pre cvičenie na bežeckom tréningu vyberte .
 - Pre dychové cvičenia vyberte .
 - Pre cvičenie Pilates vyberte .
 - Pre intervalový tréning s vysokou intenzitou (HIIT) vyberte .
 - Pre cvičenie na veslovacom tréningu vyberte .

POZNÁMKA: mobilnú aplikáciu Garmin Connect môžete použiť na pridávanie alebo odstraňovanie stopovaných aktivít ([Nastavenia sledovania aktivity, strana 27](#)).

- 4 Výberom položky  spustíte časovač aktivity.
- 5 Začnite s aktivitou.
- 6 Potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.
TIP: mobilnú aplikáciu Garmin Connect môžete použiť na pridávanie alebo odstraňovanie obrazoviek aktivít ([Prispôsobenie položky Možnosti aktivity, strana 26](#)).
- 7 Po ukončení svojej aktivity podržte , kým sa zobrazí  a kruh sa uzavrie.
- 8 Vyberte jednu z možností:
 - Na uloženie aktivity vyberte .
 - Na odstránenie aktivity vyberte .
 - Na obnovenie aktivity vyberte .
















Nahrávanie aktivity pomocou pripojeného GPS

Hodinky môžete pripojiť k telefónu a zaznamenávať tak údaje GPS pre prechádzku, beh alebo bicykel.

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte .
- 3 Vyberte  alebo .
- 4 Otvorte aplikáciu Garmin Connect.
POZNÁMKA: ak hodinky nemôžete pripojiť k telefónu, v aktivite môžete pokračovať výberom položky . Údaje GPS sa nebudú zaznamenávať.
- 5 Výberom položky  spustíte časovač aktivity.
- 6 Začnite s aktivitou.
Počas aktivity musí byť telefón v dosahu.
- 7 Po ukončení svojej aktivity podržte , kým sa zobrazí  a kruh sa uzavrie.
- 8 Vyberte jednu z možností:
 - Na uloženie aktivity vyberte .
 - Na odstránenie aktivity vyberte .
 - Na obnovenie aktivity vyberte .

Zaznamenanie silového tréningu

Počas silového tréningu môžete zaznamenávať série. Séria znamená niekoľko opakovaní rovnakého pohybu.











- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte  > .
- 3 Ak chcete nastaviť počítanie opakovaní a automatické rozpoznávanie sérií, vyberte položku .
- 4 Ak chcete zapnúť **Počet opak.** a **Autom. séria**, vyberte príslušný prepínač.
- 5 Stlačením  sa vrátite na obrazovku časovača aktivity.
- 6 Výberom položky  spustíte časovač aktivity.
- 7 Spustíte prvú sériu.
Hodinky spočítajú opakovania.
- 8 Potiahnutím prstom zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi (nepovinné).
- 9 Stlačením  ukončíte sériu.
POZNÁMKA: v prípade potreby vyberte položku , aby ste upravili počet opakovaní.
- 10 Výberom položky  spustíte časovač oddychu.
Zobrazí sa časovač oddychu.
- 11 Stlačením  začnete ďalšiu sériu.
- 12 Opakujte kroky 9 až 11, kým aktivitu nedokončíte.
- 13 Po ukončení svojej aktivity podržte , kým sa zobrazí  a kruh sa uzavrie.
- 14 Vyberte jednu z možností:
 - Na uloženie aktivity vyberte .
 - Na odstránenie aktivity vyberte .
 - Na obnovenie aktivity vyberte .

Tipy na zaznamenávanie silových tréningov

- Počas vykonávania opakovaní sa nepozerajte na hodinky.
S hodinkami by ste mali manipulovať na začiatku a na konci každej série a počas prestávok na oddych.
- Počas vykonávania opakovaní sa sústreďte na správne prevedenie cvikov.
- Cvičte s vlastnou váhou alebo cviky bez závažia.
- Opakovania vykonávajte dôsledne v plnom rozsahu pohybu.
Každé opakovanie sa započíta, keď sa paža, na ktorej máte hodinky, vráti do východiskovej polohy.
POZNÁMKA: cviky na nohy sa nemusia započítať.
- Zapnite automatické rozpoznanie sérii, aby sa série spúšťali a zastavovali.
- Silový tréning uložte a odošlite do svojho účtu Garmin Connect.
Pomocou nástrojov v účte Garmin Connect môžete zobraziť a upraviť podrobnosti aktivity.



Zaznamenanie plaveckej aktivity

POZNÁMKA: počas plávania sa nezobrazujú údaje o srdcovom tepe. Údaje o srdcovom tepe môžete zobraziť v uloženej aktivite v aplikácii Garmin Connect.

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte položky  > .
- POZNÁMKA:** mobilnú aplikáciu Garmin Connect môžete použiť na pridávanie alebo odstraňovanie aktivít (*Prispôbenie položky Možnosti aktivity, strana 26*).
- 3 Vyberte veľkosť bazéna.
- 4 Vyberte .
- 5 Výberom položky  spustíte časovač aktivity.
Hodinky zaznamenávajú údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.
- 6 Začnite s aktivitou.
Tieto hodinky zobrazujú vašu vzdialenosť a intervaly plávania alebo dĺžky bazéna.
- 7 Po ukončení svojej aktivity podržte , kým sa zobrazí  a kruh sa uzavrie.
- 8 Vyberte jednu z možností:
 - Na uloženie aktivity vyberte .
 - Na odstránenie aktivity vyberte .
 - Na obnovenie aktivity vyberte .




Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse

Ak chcete zaznamenávať presnejšie údaje o vzdialenostiach pre beh na bežiacom páse, vzdialenosť na bežiacom páse môžete kalibrovať po prebehnutí aspoň 1,5 km (1 míle). Ak používate rôzne bežiace pásy, môžete manuálne kalibrovať vzdialenosť pre každý z nich po každom behu.

- 1 Začnite aktivitu na bežiacom páse (*Zaznamenanie aktivity s meraním času, strana 12*).
- 2 Bežte na bežiacom páse, až pokým hodinky vívosmart 5 nezaznamenajú najmenej 1,5 km (1 mi.).
- 3 Po ukončení behu vyberte .
- 4 Na displeji bežiaceho pásu skontrolujte ubehnutú vzdialenosť.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Pri prvej kalibrácii ťuknite na dotykovú obrazovku a zadajte do hodínok vzdialenosť ubehnutú na bežiacom páse.
 - Ak chcete po prvej kalibrácii vykonať kalibráciu manuálne, vyberte položku  a do hodínok zadajte vzdialenosť ubehnutú na bežiacom páse.

Funkcie srdcového tepu

Vaše hodinky majú ponuku srdcového tepu, ktorá vám umožňuje prezerat' si údaje o srdcovom tepe na základe merania zo zápästia.

	Ukazuje vašu aktuálnu hodnotu VO2 max., ktorá je ukazovateľom športovej výkonnosti a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať (<i>Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max., strana 16</i>).
	Prenáša údaje o vašom aktuálnom srdcovom tepe na kompatibilné zariadenie (<i>Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin®, strana 17</i>).
	Zobrazuje váš aktuálny kondičný vek, ktorý vychádza z vašej hodnoty VO2 max., srdcového tepu v pokoji a indexu telesnej hmotnosti (BMI). (<i>Zobrazenie kondičného veku, strana 16</i>) Aby bol kondičný vek čo najpresnejší, dokončite nastavenie profilu používateľa vo svojom účte Garmin Connect.

Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí

Zobrazte ponuku pomocou tlačidla  a vyberte položky  > .

Stav: umožňuje zapnúť alebo vypnúť monitor srdcového tepu na zápästí.

Upozornenie na srdcový tep: umožňuje nastaviť upozornenia hodinek, keď váš srdcový tep prekročí alebo klesne pod nastavený prah po dobe nečinnosti (*Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep, strana 17*).

Pulzový oxymeter: umožňuje nastaviť hodinky tak, aby zaznamenávali hodnoty pulzného oxymetra, keď počas dňa nevykonávate žiadnu aktivitu alebo nepretržite počas spánku. (*Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra, strana 16*)


Pulzový oxymeter

Hodinky vívosmart 5 sú vybavené pulzovým oxymeterom na zápästí na meranie nasýtenia vašej krvi kyslíkom. Poznanie saturácie kyslíkom môže byť cenné pri porozumení vášho celkového zdravia a pomôže vám zistiť, ako sa vaše telo prispôsobuje nadmorskej výške. Hodinky merajú hladinu kyslíka v krvi tak, že do kože vysielajú svetlo a merajú, koľko svetla sa absorbuje. Nazýva sa to SpO₂.

Údaje z pulzového oxymetra sa na hodinkách objavia v percentách SpO₂. Na vašom konte Garmin Connect si môžete pozrieť ďalšie podrobnosti o vašich údajoch z pulzového oxymetra vrátane trendov počas viacerých dní. (*Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra, strana 16*). Bližšie informácie o presnosti pulzového oxymetra nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Ako získať údaje z pulzového oxymetra

Odčítanie hodnôt pulzového oxymetra môžete na hodinkách kedykoľvek spustiť manuálne. Presnosť odčítaných údajov sa môže líšiť v závislosti od vášho prietoku krvi, umiestnenia hodinek na zápästí a od toho, či sa nehýbate (*Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra, strana 34*).

- 1 Hodinky noste nad zápästnou kosťou.
Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.
- 2 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu pulzového oxymetra.
- 3 Klepnite na dotykovú obrazovku a potiahnite prstom doľava.
- 4 Výberom  spustíte meranie pulzného oxymetra.
- 5 Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku s hodinkami na úrovni srdca.
- 6 Nehýbte sa.

Hodinky zobrazujú nasýtenie kyslíkom v percentách.




POZNÁMKA: vo svojom účte Garmin Connect môžete zapnúť a zobrazit' údaje pulzového oxymetra zaznamenané počas spánku (*Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra, strana 16*).

Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra

Pred používaním sledovania spánku pomocou pulzového oxymetra musíte nastaviť hodinky vívosmart 5 ako preferované zariadenie na sledovanie aktivity v účte Garmin Connect ([Nastavenia sledovania aktivity, strana 27](#)).

Hodinky môžete nastaviť na nepretržité meranie úrovne kyslíka v krvi alebo SpO2 až na 4 hodiny počas vami určenej doby spánku [Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra, strana 34](#).

POZNÁMKA: nezvyčajné polohy spánku by mohli spôsobiť neobyčajne nízke hodnoty SpO2 počas spánku.

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte 
- 2 Vyberte  >  > **Pulzový oxymeter** > **Počas spánku**.

Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.



Hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone. Jednoducho povedané, hodnota VO2 max. je ukazovateľom kardiovaskulárnej sily a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať.

Na hodinkách sa vaše odhadované hodnoty VO2 max. zobrazujú ako číslo a popis. Vo svojom účte Garmin Connect môžete zobraziť ďalšie podrobnosti o svojej odhadovanej max. hodnote VO2.

Údaje VO2 max. poskytuje Firstbeat Analytics™. Analýza hodnôt VO2 max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe ([Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max., strana 36](#)) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max.




Na zobrazenie odhadovanej hodnoty VO2 Max. potrebujú hodinky údaje o srdcovom tepe na zápästí a stopovanú 15-minútovú rýchlu chôdzu alebo beh.

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte 
- 2 Vyberte položky  > **VO2**.
Ak ste už zaznamenali 15-minútovú rýchlu chôdzu alebo beh, môže sa zobrazíť vaša odhadovaná hodnota VO2 Max. Hodinky aktualizujú vašu odhadovanú hodnotu VO2 Max. vždy, keď dokončíte stopovanú chôdzu alebo beh.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke a získate svoju odhadovanú hodnotu VO2 Max.
Po dokončení testu sa zobrazí správa.
- 4 Ak chcete manuálne spustiť test hodnoty VO2 Max. a získať aktualizovanú odhadovanú hodnotu, ťuknite na vaše aktuálne údaje a postupujte podľa pokynov.
Hodinky aktualizujú vašu odhadovanú hodnotu VO2 Max.

Zobrazenie kondičného veku

Skôr ako hodinky dokážu vypočítať presný kondičný vek, musíte dokončiť nastavenie používateľského profilu v aplikácii Garmin Connect.

Kondičný vek vyjadruje, ako ste na tom s kondíciou v porovnaní s osobou rovnakého pohlavia. Na výpočet kondičného veku vaše hodinky používajú informácie, ako váš vek, BMI, údaje srdcového tepu v pokoji a históriu intenzívnych aktivít. Ak máte váhu Garmin Index™, hodinky namiesto BMI použijú na výpočet kondičného veku metriku percentuálneho podielu telového tuku. Zmeny v cvičení a životnom štýle môžu mať vplyv na váš kondičný vek.

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte 
- 2 Vyberte položky  > .

Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin

Údaje o svojom srdcovom tepe môžete z hodínok vívosmart 5 prenášať a zobrazovať v spárovaných zariadeniach Garmin. Údaje o svojom srdcovom tepe môžete prenášať do zariadenia Edge® napríklad pri bicyklovaní, resp. do akčnej kamery VIRB® počas aktivity.

POZNÁMKA: prenos údajov o srdcovom tepe skracaje výdrž batérie.

1 Na zobrazenie ponuky stlačte .

2 Vyberte položky  > .

Hodinky vívosmart 5 začnú prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.

POZNÁMKA: počas prenosu údajov srdcového tepu sa na obrazovke zobrazuje čas.

3 Spárujte hodinky vívosmart 5 so zariadením kompatibilným s Garmin ANT+®.

POZNÁMKA: pokyny na párovanie sa líšia v závislosti od kompatibilného zariadenia Garmin. Pozrite si príručku používateľa.

4 Stlačením  zastavíte prenášanie údajov o vašom srdcovom tepe.

Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

UPOZORNENIE

Táto funkcia vás upozorňuje len v prípade, že prekročíte alebo klesnete pod určitý počet tepov za minútu, podľa voľby používateľa, a to po dobe nečinnosti. Táto funkcia vás neupozorňuje na žiadne potenciálne srdcové poruchy a nie je určená na liečbu ani akúkoľvek diagnostiku zdravotného stavu alebo choroby. V prípade akýchkoľvek problémov súvisiacich so srdcom sa vždy obráťte na svojho poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.

1 Stlačte tlačidlo .

2 Vyberte položky  >  > **Upozornenie na srdcový tep**.

3 Vyberte možnosť **Vysoké** alebo **Nízke**.

4 Vyberte prahovú hodnotu srdcového tepu.

5 Pomocou prepínača zapnite upozornenia.

Keď prekročíte vlastnú hodnotu alebo pod ňu klesnete, zobrazí sa správa a hodinky budú vibrovať.

Hodiny

Nastavenie budíka

Môžete nastaviť viacero budíkov. Každý budík môžete nastaviť tak, aby zaznel iba raz alebo aby sa pravidelne opakoval.

1 Stlačte tlačidlo .

2 Vyberte položky  >  > .

3 Vyberte čas.

4 Vyberte položku **Opakovať** a zvolte požadovanú možnosť (voliteľné).








Vymazanie budíka

1 Stlačte tlačidlo .










2 Vyberte položky  > **Alarm**.

3 Vyberte budík a vyberte položku **Vymazať**.

Používanie stopiek

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte položku  > .
- 3 Výberom  spustíte časovač.
- 4 Výberom  zastavíte časovač.
- 5 V prípade potreby vyberte  >  a resetujte časovač.

Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte položku  > .
- 3 Vyberte položku .
- 4 Vyberte čas.
- 5 Vyberte .
- 6 Výberom  spustíte časovač.
- 7 V prípade potreby vyberte  a pozastavte časovač.
- 8 V prípade potreby vyberte  >  a resetujte časovač.

Funkcie s pripojením cez Bluetooth

Hodinky vívosmart 5 disponujú niekoľkými funkciami s pripojením cez Bluetooth pre kompatibilný telefón používajúci aplikáciu Garmin Connect.

Nahrávanie aktivity: automaticky odošle vašu aktivitu do aplikácie Garmin Connect hneď po jej otvorení.

Asistent: umožňuje vám odoslať automatizovanú textovú správu s vašim menom a polohou GPS vašim núdzovým kontaktom pomocou aplikácie Garmin Connect.

Nájsť moje hodinky: vyhľadá vaše stratené hodinky vívosmart 5, ktoré sú spárované sa vašim telefónom a nachádzajú sa v dosahu.

Nájsť môj telefón: vyhľadá váš stratený telefón, ktorý je spárovaný s hodinkami vívosmart 5 a nachádza sa v dosahu.

Rozpoznanie udalosti v teréne: umožňuje aplikácii Garmin Connect odoslať správu kontaktom pre prípad núdze, keď hodinky vívosmart 5 rozpoznavajú udalosť v teréne.

LiveTrack: táto funkcia umožňuje priateľom a rodine sledovať vaše preteky a tréningové aktivity v reálnom čase. Osoby, ktorým chcete umožniť sledovanie, môžete pozvať pomocou e-mailu alebo sociálnych sietí, čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na stránke sledovania Garmin Connect.

Ovládanie hudby: umožňuje ovládať hudobný prehrávač vo vašom telefóne.

Upozornenia: upozornia vás na zobrazenie upozornení z telefónu, vrátane hovorov, textových správ, aktualizácií na sociálnych sieťach, stretnutí z kalendára a ďalších na základe nastavení upozornení vášho telefónu.

Aktualizácie softvéru: vaše hodinky prostredníctvom bezdrôtového pripojenia prevezmú a nainštalujú najnovšou aktualizáciu softvéru.

Aktuálne správy o počasí: zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia z vášho telefónu.

Správa upozornení

Pomocou kompatibilného telefónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na hodinkách vívosmart 5.

Vyberte možnosť:


- Ak používate hodinky iPhone®, prejdite do nastavení upozornení iOS®, kde vyberte položky, ktoré sa majú na hodinkách zobraziť.
- Ak používate telefón so systémom Android z aplikácie Garmin Connect, vyberte položku **Nastavenia** > **Upozornenia**.

Vyhľadanie strateného telefónu

Pomocou tejto funkcie môžete vyhľadať stratený telefón, ktorý je spárovaný pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth a momentálne sa nachádza v dosahu.

1 Potiahnutím prstom vpravo zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 23*).


2 Vyberte .

Hodinky vívosmart 5 začnú hľadať spárovaný telefón. Na vašom telefóne zaznie zvukové upozornenie a sila signálu technológie Bluetooth sa zobrazí na obrazovke hodínok vívosmart 5. Sila signálu technológie Bluetooth sa zvyšuje, ako sa približujete k telefónu.

3 Na zastavenie vyhľadávania stlačte .

Prijatie prichádzajúceho hovoru

Keď na pripojenom telefóne prijmete hovor, na hodinkách vívosmart 5 sa zobrazí meno alebo telefónne číslo volajúceho.

• Ak chcete prijať hovor, vyberte .

POZNÁMKA: ak chcete hovoriť s volajúcim, je potrebné používať pripojený telefón.

• Ak chcete odmietnuť hovor, vyberte .

• Ak chcete odmietnuť hovor a okamžite poslať aj odpoveď v textovej správe, vyberte  a potom správu zo zoznamu.

POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii iba v prípade, ak sú vaše hodinky pripojené k telefónu Android pomocou technológie Bluetooth.

Používanie režimu Nerušiť

Pomocou režimu Nerušiť môžete vypnúť oznámenia, gestá a upozornenia. Tento režim môžete použiť napríklad, keď spíte alebo pozeráte film.

POZNÁMKA: vo vašom účte Garmin Connect môžete hodinky nastaviť tak, aby sa počas vašich bežných hodín spánku automaticky preplo do režimu Nerušiť. Svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect (*Nastavenia profilu používateľa, strana 27*).

1 Potiahnutím prstom vpravo zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 23*).

2 Vyberte .

Ranné hlásenie

Vaše hodinky zobrazujú ranné hlásenie na základe vášho bežného času zobúdzania. Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte správu, ktorá zahŕňa informácie o počasi, spánku, krokoch, sledovaní menštruačného cyklu alebo tehotenstve a kalendárových akciách.

POZNÁMKA: názov displeja si môžete prispôbiť vo svojom účte Garmin Connect (*Nastavenia systému, strana 27*).

Garmin Connect

Na vašom konte Garmin Connect sa môžete spojiť so svojimi priateľmi. Účet Garmin Connect vám poskytuje nástroje na vzájomné sledovanie, analyzovanie, zdieľanie a povzbudzovanie. Zaznamenávajúte udalosti svojho aktívneho životného štýlu vrátane behu, chôdze, jazd a ďalších aktivít.

Bezplatný účet Garmin Connect si môžete vytvoriť spárovaním hodínok a telefónu pomocou aplikácie Garmin Connect alebo prejdением na adresu www.garminconnect.com.

Sledujte svoj pokrok: môžete sledovať denne svoje kroky, zapojiť sa do priateľskej súťaže so svojimi pripojenými priateľmi a plniť svoje ciele.

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

Analyzujte svoje údaje: môžete zobraziť podrobnejšie informácie o svojej aktivite, vrátane času, vzdialenosti, srdcového tepu, spálených kalórií a prispôsobiteľných správ.



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

Spravujte svoje nastavenia: na svojom účte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia svojich hodínok a nastavenia používateľa.

Garmin Move IQ™

Keď vaše pohyby zodpovedajú známym vzorom cvičení, funkcia Move IQ automaticky rozpozná príslušnú udalosť a zobrazí ju na vašej časovej osi. Udalosti funkcie Move IQ zobrazujú typ a trvanie aktivity, ale nezobrazujú sa v zozname aktivít ani v kanále s novinkami.

Funkcia Move IQ môže automaticky spustiť časovanú aktivitu pre chôdzu a beh s použitím časových hraníc, ktoré ste nastavili v aplikácii Garmin Connect alebo nastavení aktivít. Tieto aktivity sa pridajú do zoznamu aktivít.

Pripojený systém GPS

S pripojenou funkciou GPS hodinky používajú anténu GPS vo vašom telefóne na zaznamenávanie údajov GPS pri prechádzkach, behu alebo bicyklovaní (*Nahrávanie aktivity pomocou pripojeného GPS, strana 13*). Údaje GPS, vrátane polohy, vzdialenosti a rýchlosti, sa zobrazia v detailoch aktivity vo vašom účte Garmin Connect.

Pripojené GPS sa tiež používa na asistenciu a funkcie LiveTrack.

POZNÁMKA: ak chcete používať funkciu pripojeného GPS, zapnite povolenia aplikácie telefónu, čím umožníte vždy zdieľať polohu do aplikácie Garmin Connect.

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

⚠ UPOZORNENIE

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie predstavujú doplnkové funkcie a nemali by ste sa na ne spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii. Aplikácia Garmin Connect vo vašom mene nekontaktuje núdzové služby.

Hodinky vívosmart 5 disponujú bezpečnostnými a monitorovacími funkciami, ktoré je potrebné nakonfigurovať prostredníctvom aplikácie Garmin Connect.

OZNÁMENIE

Ak chcete používať tieto funkcie, musíte hodinky vívosmart 5 pripojiť k aplikácii Garmin Connect, ktorá používa technológiu Bluetooth. Do svojho účtu Garmin Connect môžete pridať kontakty pre prípad núdze.

Ďalšie informácie o bezpečnostných a monitorovacích funkciách nájdete na stránke www.garmin.com/safety.



Asistent: umožňuje odoslať správu s vašim menom, prepojením LiveTrack a polohou GPS (ak je k dispozícii) vašim núdzovým kontaktom.

Rozpoznanie udalosti v teréne: keď hodinky vívosmart 5 rozpoznať udalosť počas určitých aktivít v teréne, odošlú automatickú správu, prepojenie LiveTrack a polohu GPS (ak je k dispozícii) vašim núdzovým kontaktom.



LiveTrack: táto funkcia umožňuje priateľom a rodine sledovať vaše preteky a tréningové aktivity v reálnom čase. Osoby, ktorým chcete umožniť sledovanie, môžete pozvať pomocou e-mailu alebo sociálnych médií, čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na webovej stránke.

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie používajú telefónne čísla kontaktov pre prípad núdze.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2 Vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie** > **Bezpečnostné funkcie** > **Núdzové kontakty** > **Pridajte núdzové kontakty**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Pridanie kontaktov


- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2 Vyberte položku **Kontakty**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po pridaní kontaktov musíte údaje synchronizovať, aby sa zmeny použili na hodinkách vívosmart 5 (*Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 22*).

Žiadosť o pomoc

POZNÁMKA: váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie.

Aby ste mohli požiadať o pomoc, musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty (*Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 21*). Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

- 1 Podržte .
- 2 Keď zacítite tri vibrácie, uvoľnením tlačidla sa aktivuje funkcia pomoci.
Zobrazí sa obrazovka s odpočtom.
TIP: pred dokončením odpočítavania môžete výberom položky Zrušiť zrušiť správu.

Rozpoznanie dopravnej udalosti




UPOZORNENIE

Rozpoznanie nehôd je k dispozícii ako doplnková funkcia len pre určité udalosti v teréne. Na rozpoznanie dopravnej udalosti by ste sa nemali spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii.

Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd

POZNÁMKA: váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie.

Pred zapnutím rozpoznania udalosti v teréne v hodinkách musíte nastaviť núdzové kontakty v aplikácii Garmin Connect (*Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 21*). Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

- 1 Na obrázku pozadia hodínok stlačte .
- 2 Vyberte položky  >  > **Rozpoznanie dopravnej udalosti**.
- 3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: rozpoznanie nehôd je k dispozícii len pre určité udalosti v teréne.

Keď vaše hodinky vívosmart 5 s povolenou navigáciou GPS rozpozna nehodu, aplikácia Garmin Connect môže poslať automatickú SMS správu a e-mail s vaším menom a GPS polohou vašim núdzovým kontaktom. Na zrušenie máte 15 sekúnd.




Sledovanie spánku

Keď spíte, hodinky automaticky zistia váš spánok a sledujú vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, fázach spánku, pohyboch počas spánku a skóre spánku. Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

POZNÁMKA: zdriemnutia sa do štatistík spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (*Používanie režimu Nerušiť, strana 19*).

Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

Vaše hodinky automaticky synchronizujú údaje s aplikáciou Garmin Connect pri každom otvorení aplikácie. Hodinky sa budú pravidelne synchronizovať s aplikáciou Garmin Connect. Údaje môžete taktiež kedykoľvek synchronizovať manuálne.

- 1 Umiestnite hodinky do blízkosti telefónu.
- 2 Otvorte aplikáciu Garmin Connect.
TIP: aplikácia môže byť otvorená alebo spustená v pozadí.
- 3 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 4 Vyberte  >  > **Synchronizácia**.
- 5 Počkajte, kým sa dokončí synchronizácia údajov.
- 6 Prezrite si svoje aktuálne údaje v aplikácii Garmin Connect.

Synchronizácia údajov s počítačom

Ak chcete synchronizovať údaje s aplikáciou Garmin Connect vo svojom počítači, musíte najskôr nainštalovať aplikáciu Garmin Express™ (*Nastavenie aplikácie Garmin Express, strana 23*).

- 1 Hodinky pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
- 2 Otvorte aplikáciu Garmin Express.
Hodinky sa prepnú do režimu veľkokapacitného úložného zariadenia.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 4 Zobrazte údaje vo svojom konte Garmin Connect.



Nastavenie aplikácie Garmin Express

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou USB kábla.
- 2 Prejdite na stránku www.garmin.com/express.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Prispôsobenie hodín



Zmena vzhľadu hodín

Vaše hodinky sa dodávajú s niekoľkými vopred nahratými úvodnými obrazovkami.

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte .
- 3 Potiahnutím hore alebo dole prechádzajte cez vzhľady hodín, ktoré sú k dispozícii.
- 4 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zvolíte vzhľad hodín.

Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov

V ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností ponuky so skratkami (*Zobrazenie miniaplikácií a ponúk, strana 2*).












- 1 Potiahnutím prstom vpravo zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.
Zobrazí sa ponuka ovládacích prvkov.
- 2 Podržte dotykovú obrazovku.
Ponuka ovládacích prvkov sa prepne do režimu upravovania.
- 3 Ak chcete odstrániť skratku z ponuky ovládacích prvkov, vyberte položku  v pravom hornom rohu skratky.
- 4 Pridajte skratku do ponuky ovládacích prvkov pomocou položky .

POZNÁMKA: táto možnosť je k dispozícii len vtedy, keď z ponuky odstránite aspoň jednu skratku.

Ponuka ovládacích prvkov



Ponuka ovládacích prvkov umožňuje rýchly prístup k funkciám a možnostiam. V ponuke ovládacích prvkov môžete možnosti pridávať, meniť ich poradie a odstraňovať (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 23*).

Na obrázku pozadia potiahnite prstom doprava.

Ikona	Názov	Opis
	Alarmy	Slúži na pridanie alebo úpravu alarmu (<i>Nastavenie budíka, strana 17</i>).
	Pomocník	Slúži na odosielanie žiadosti o pomoc (<i>Žiadosť o pomoc, strana 21</i>).
	Nerušiť	Slúži na povolenie alebo zakázanie režimu Nerušiť, ktorý slúži na stlmenie obrazovky a vypnutie upozornení a oznámení. Tento režim môžete použiť napríklad, keď pozeráte film (<i>Používanie režimu Nerušiť, strana 19</i>).
	Nájsť môj telefón	Slúži na prehrávanie zvukového upozornenia na spárovanom telefóne, ak je v dosahu Bluetooth. Sila signálu Bluetooth sa zobrazí na obrazovke hodinek vívosmart 5 a zvyšuje sa, ako sa približujete k telefónu.
	Hudba	Slúži na ovládanie prehrávania hudby na telefóne.
	Upozornenie	Slúži na zobrazenie upozornení z telefónu.
	Telefón	Slúži na povolenie alebo zakázanie technológie Bluetooth a pripojenie k spárovanému telefónu.
	Pulzový oxymeter	Zobrazuje údaje z pulzového oxymetra (<i>Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 15</i>).
	Stopky	Slúži na spustenie stopiek (<i>Používanie stopiek, strana 18</i>).
	Synchronizácia	Slúži na synchronizáciu hodinek so spárovaným telefónom.
	Časovač	Slúži na nastavenie časovača odpočítavania (<i>Spustenie časovača odpočítavania, strana 18</i>).


Nastavenia hodinek

Niektoré nastavenia môžete prispôbiť na hodinkách vívosmart 5. Ďalšie nastavenia môžete prispôbiť vo svojom účte Garmin Connect.

Zobrazte ponuku stlačením tlačidla  a vyberte .


: nastavuje upozornenie hydratácie (*Nastavenie upozornenia hydratácie, strana 25*).

: umožňuje upraviť nastavenia srdcového tepu (*Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí, strana 15*).

: umožňuje spárovať smartfón, synchronizovať s aplikáciou Garmin Connect a upraviť nastavenia (*Nastavenia Bluetooth, strana 26*).





: umožňuje vybrať možnosti, ktoré sa objavujú v rannom hlásení.

: umožňuje prispôbiť nastavenia systému (*Nastavenia systému, strana 25*).

: zobrazuje ID jednotky, verziu softvéru, informácie o predpisoch, licenčnú zmluvu atď. (*Zobrazenie informácií o zariadení, strana 30*).

Nastavenie upozornenia hydratácie

Môžete nastaviť upozornenie, ktoré vám pripomenie, že máte zvýšiť príjem tekutín.

- 1 Podržaním ikony  zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položku  > .
- 3 Vyberte **Alarm**.
- 4 Vyberte frekvenciu upozornenia.
- 5 Vyberte .

Nastavenia systému

Zobrazte ponuku pomocou  a vyberte položky  > .

Jas: umožňuje nastaviť úroveň jas displeja. Pomocou možnosti Automaticky môžete automaticky upraviť jas podľa okolitého svetla alebo ručne upraviť úroveň jas ([Nastavenie úrovne jas, strana 25](#)).

POZNÁMKA: vyššia úroveň jas znižuje výdrž batérie.

Vibrovanie pri upozorneniach: nastaví úroveň vibrácie ([Nastavenie úrovne vibrácie, strana 25](#)).

POZNÁMKA: vyššia úroveň vibrácií znižuje výdrž batérie.

Časový limit: umožňuje nastaviť dĺžku času pred vypnutím displeja. Táto možnosť ovplyvňuje výdrž batérie a displeja .

Gesto: umožňuje nastavenie režimu ovládania gestami a citlivosti ovládania gestami.

POZNÁMKA: vyššia citlivosť ovládania gestami znižuje výdrž batérie.

Ponuka ovládacích prvkov: umožňuje upraviť ponuku ovládacích prvkov ([Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 23](#)).

Jazyk: slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka hodinek.

Režim USB: umožňuje nastaviť hodinky tak, aby po pripojení k počítaču používali režim veľkokapacitného úložného zariadenia alebo režim Garmin.




Upraviť miniaplikácie: zobrazuje miesto, kde môžete v Garmin Connect upravovať miniaplikácie.

Upraviť aktivity: zobrazuje miesto, kde môžete v Garmin Connect upravovať aktivity.

Obnoviť: umožní vám vymazať všetky vaše používateľské údaje a obnoviť nastavenia na ich predvolené hodnoty ([Obnova všetkých predvolených nastavení, strana 32](#)).




Vypnúť: slúži na vypnutie hodinek.

Nastavenie úrovne jas

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte  >  > **Jas**.
- 3 Vyberte úroveň jas.

POZNÁMKA: možnosť Automaticky nastavuje jas automaticky podľa osvetlenia okolitého prostredia.

Nastavenie úrovne vibrácie

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte  >  > **Vibrovanie pri upozorneniach**.
- 3 Nastavte úroveň vibrácií.

POZNÁMKA: vyššia úroveň vibrácií znižuje výdrž batérie.

Nastavenia Bluetooth

Zobrazte ponuku pomocou tlačidla  a vyberte  > .

Stav: zapnutie a vypnutie technológie Bluetooth.



POZNÁMKA: niektoré nastavenia technológie Bluetooth sa zobrazia len vtedy, keď je technológia Bluetooth zapnutá.

Spárovať telefón: umožňuje vám spárovať vaše hodinky s kompatibilným telefónom s podporou Bluetooth. Toto nastavenie vám umožňuje používať funkcie s pripojením cez Bluetooth pomocou aplikácie Garmin Connect vrátane upozornení a nahrávania aktivít.

Synchronizácia: umožňuje vám synchronizovať vaše hodinky s kompatibilným telefónom s podporou Bluetooth.

Nastavenia Garmin Connect

Vo vašom účte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia hodínok, možnosti aktivít a nastavenia používateľa. Niektoré nastavenia možno prispôbiť aj na hodinkách vívosmart 5.

- V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo , vyberte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte svoje hodinky.
- V miniaplikácii zariadení aplikácie Garmin Connect vyberte svoje hodinky.

Po prispôbení nastavení musíte svoje údaje zosynchronizovať tak, aby sa zmeny aplikovali v hodinkách ([Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 22](#)) ([Synchronizácia údajov s počítačom, strana 22](#)).

Nastavenia vzhľadu

V ponuke vašich hodínok Garmin Connect zvolte možnosť Vzhľad.

Miniaplikácie: umožní vám prispôbiť miniaplikácie zobrazené na vašich hodinkách a upraviť ich usporiadanie v okruhu aplikácií.

Možnosti zobrazenia: umožňuje prispôbiť si displej.

Nastavenia upozornenia

V ponuke vášho zariadenia Garmin Connect zvolte možnosť Upozornenia.

Pripomienky: umožňuje nastaviť časy a frekvencie budíkov v zariadení.

Smart upozornenia: umožní vám zapnúť a konfigurovať telefónne upozornenia z kompatibilného smartfónu. Môžete vybrať prijímanie upozornení Počas aktivity.

Upozornenia na nezvyčajný srdcový tep: umožňuje nastaviť upozornenia na zariadení, keď hodnota vášho srdcového tepu prekročí alebo klesne pod nastavený prah po dobe nečinnosti. Môžete nastaviť prah pre upozornenie.

Upozornenie na pohyb: umožňuje zobraziť na zariadení správu a panel výzvy na pohyb na obrazovke času, ak ste dlhšiu dobu bez činnosti.

Pripomenutia oddychu: umožňuje nastaviť zariadenie tak, aby vás upozorňovalo, keď je vaša úroveň námahy neobvykle vysoká. Upozornenie slúži na to, aby ste si na chvíľku oddýchli. Zariadenie bude od vás chcieť, aby ste vykonali asistované dýchacie cvičenia.

Upozornenie pripojenia Bluetooth: umožní vám zapnúť upozornenie, ktoré vás bude informovať, kedy spárovaný smartfón nebude viac pripojený použitím technológie Bluetooth.

Nerušiť počas spánku: nastaví zariadenie tak, aby sa počas vášho spánku automaticky preplo do režimu Nerušiť ([Nastavenia profilu používateľa, strana 27](#)).

Prispôbenie položky Možnosti aktivity

Môžete zvoliť aktivity, ktoré sa budú zobrazovať na vašich hodinkách.

1 V ponuke vašich hodínok Garmin Connect zvolte možnosť **Aktivity**.

2 Vyberte aktivity, ktoré sa majú zobrazovať na vašich hodinkách.

POZNÁMKA: aktivitu chôdze nie je možné odstrániť.

3 V prípade potreby vyberte aktivitu a prispôbte jej nastavenia (napr. upozornenia a obrazovky s údajmi).

Označovanie kôl

Hodinky môžete nastaviť tak, aby využívali funkciu Auto Lap®, ktorá automaticky označí kolo po každom kilometri alebo míli. Táto funkcia je užitočná pri porovnávaní výkonu v rámci jednotlivých úsekov aktivity.

POZNÁMKA: funkcia Auto Lap nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 V ponuke vašich hodín Garmin Connect zvolte možnosť **Aktivity**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položku **Auto Lap**.

Nastavenia sledovania aktivity

V ponuke vášho zariadenia Garmin Connect zvolte možnosť Sledovanie aktivity.

POZNÁMKA: niektoré nastavenia sa v ponuke nastavení zobrazujú v podkategórii. Aktualizáciami aplikácie alebo webovej lokality sa môžu tieto ponuky nastavení meniť.

Pulzový oxymeter: umožňuje vášmu zariadeniu zaznamenať až štyri hodiny údajov z pulzového oxymetra počas vášho spánku.

Move IQ: umožňuje zapnúť a vypnúť udalosti funkcie Move IQ. Funkcia Move IQ automaticky deteguje vzorce činnosti, ako napríklad vzorec chôdze alebo behu.

Automatické spustenie aktivity: umožňuje zariadeniu automaticky vytvoriť a ukladať časované aktivity, keď funkcia Move IQ na základe minimálnej časovej hranice rozpozná, že ste chodili alebo behali. Minimálnu časovú hranicu behu alebo chôdze si môžete nastaviť.

Kroky počas dňa: umožňuje zadať cieľ počtu krokov prejdených za deň. Pomocou možnosti Automatický cieľ môžete zariadeniu umožniť automaticky určiť váš cieľ počtu krokov.

Počet minút intenzívneho cvičenia za týždeň: umožňuje zadať týždenný cieľ počtu minút účasti na aktivitách s miernou až silnou intenzitou. Toto zariadenie tiež umožňuje nastaviť zónu srdcového tepu pre minúty mierne intenzívneho cvičenia a vyššiu zónu srdcového tepu pre minúty vysoko intenzívneho cvičenia. Môžete tiež použiť prednastavený algoritmus.

Vlastná dĺžka kroku: umožňuje zariadeniu presnejšie vypočítať prejdenú vzdialenosť pomocou dĺžky vášho bežného kroku. Môžete zadať známu vzdialenosť a počet krokov, ktoré sú potrebné na prejdenie vzdialenosti, a aplikácia Garmin Connect môže vypočítať dĺžku vášho kroku.

Nastaviť ako preferované zariadenie na sledovanie aktivity: nastaví zariadenie ako primárne zariadenie na sledovanie aktivít, ak je k aplikácii pripojených viacero zariadení.

Nastavenia profilu používateľa

Z ponuky hodín Garmin Connect vyberte Profil používateľa.

Osobné údaje: umožňuje zadať osobné údaje, ako dátum narodenia, pohlavie, výšku a hmotnosť.

Spánok: umožňuje zadať obvyklý čas spánku.

Zóny srdcového tepu: umožňuje vám odhadnúť váš maximálny srdcový tep a určiť vlastné zóny srdcového tepu.

Nastavenia systému

V ponuke vašich hodín Garmin Connect zvolte možnosť Systém.

Zobrazované meno: umožňuje nastaviť názov pre hodinky, ktorý sa zobrazí na miestach, ako je ranné hlásenie a upozornenie na pohyb.

Zápästie so zariad.: umožňuje vám zvoliť, na ktorom zápästí budete nosiť hodinky.

POZNÁMKA: toto nastavenie sa používa pri silovom tréningu a gestách.

Physio TrueUp: umožňuje vašim hodinkám synchronizovať aktivity, históriu a údaje z iných zariadení Garmin.

Formát času: nastaví zobrazovanie času na hodinkách v 12-hodinovom alebo 24-hodinovom formáte.

Formát dátumu: nastaví zobrazovanie dátumu na hodinkách vo formáte mesiac/deň alebo deň/mesiac.

Jazyk: nastaví jazyk hodín.

Merné jednotky: nastaví zobrazovanie prejdenej vzdialenosti a teploty na hodinkách v kilometroch a stupňoch Celzia alebo míľach a stupňoch Fahrenheita.

Informácie o zariadení

Nabíjanie hodínok

VAROVANIE

Toto zariadenie obsahuje lítium-iónovú batériu. Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

OZNÁMENIE

Korózii zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vyčistíte a vysušíte kontakty a ich okolie. Prečítajte si pokyny na čistenie (*Čistenie hodínok, strana 29*).

- 1 Menší koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu na hodinkách.



- 2 Väčší koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu USB.
Na displeji sa zobrazí aktuálna úroveň nabitia batérie.

Tipy na nabíjanie hodínok

- Pomocou kábla USB bezpečne pripojte nabíjačku k hodinkám a nabíjajte ich (*Nabíjanie hodínok, strana 28*). Hodinky môžete nabíjať zapojením kábla USB do sieťového adaptéra schváleného spoločnosťou Garmin so štandardnou stenovou zásuvkou alebo do portu USB na počítači.
- Zostávajúcu úroveň nabitia batérie nájdete na obrazovke informácií o zariadení (*Zobrazenie informácií o zariadení, strana 30*).

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

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

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

Nikdy na obsluhu dotykovej obrazovky nepoužívajte tvrdý ani ostrý predmet, pretože môže dôjsť k poškodeniu.

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

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

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

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

Čistenie hodínok

⚠ UPOZORNENIE

Niektorí používatelia sa môžu stretnúť s podráždením pokožky po dlhšom používaní hodínok, hlavne vtedy, ak má používateľ citlivú pokožku alebo alergiu. Ak si všimnete akékoľvek podráždenie pokožky, odstráňte hodinky a poskytnite svojej pokožke čas na uzdravenie. Na zabránenie podráždenia pokožky zaistite, aby boli hodinky čisté a suché, a zároveň hodinky na zápästí príliš neuťahujte.

OZNÁMENIE

Aj malé množstvo potu alebo vlhkosti môže pri pripojení k nabíjačke spôsobiť koróziu elektrických kontaktov. Korózia môže brániť v nabíjaní a prenose údajov.

1 Hodinky čistite handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.

2 Utrite ho dosucha.

Po vyčistení nechajte hodinky úplne vyschnúť.

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

Výmena náramku

Informácie o voliteľnom príslušenstve nájdete na stránke www.buy.garmin.com alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.

- 1 Vyberte zariadenie z náramku.





- 2 Zariadenie zasuňte do náramku a natiahnite materiál náramku tak, aby náramok obopol zariadenie. Značka na zariadení musí byť zarovnaná so značkou vnútri náramku.






Zobrazenie informácií o zariadení

Môžete zobraziť ID jednotky, verziu softvéru, a informácie o predpisoch.

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položku  > .
- 3 Informácie zobrazíte potiahnutím prstom.

Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní

Štítok pre tieto hodinky je poskytovaný elektronicky. Elektronický štítok môže obsahovať informácie o predpisoch, ako napr. identifikačné čísla poskytnuté FCC alebo regionálne označenia zhody, ako aj informácie o príslušnom produkte a licenciách.

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte položky  >  > **Regulačné informácie.**

Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-polymérová batéria
Výdrž batérie	Až 7 dní
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -20 ° do 45 °C (od -4 ° do 113 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Frekvencia bezdrôtového rozhrania	2,4 GHz pri max. -4,69 dBm
Odolnosť voči vode	Vodotesnosť 5 ATM ¹

Údržba zariadenia

Stredisko podpory Garmin

Prejdite na adresu support.garmin.com, kde nájdete pomoc a informácie, ako sú produktové príručky, často kladené otázky, videá a zákaznícka podpora.

Opravy zariadenia

Ak zariadenie potrebuje opravu, prejdite na adresu support.garmin.com, kde získate informácie o odoslaní žiadosti o servis oddeleniu podpory produktov Garmin.

Ako získať ďalšie informácie

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke support.garmin.com.
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke buy.garmin.com alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.
- Prejdite na stránku www.garmin.com/ataccuracy.

Toto nie je medicínske zariadenie. Funkcia pulzového oxymetra nie je dostupná vo všetkých krajinách.

Aktualizácie produktov

Po pripojení k rozhraniu Bluetooth alebo sieti Wi-Fi® hodinky automaticky skontrolujú dostupnosť aktualizácií. Aktualizácie môžete skontrolovať manuálne v nastaveniach systému (*Nastavenia systému, strana 25*). Do svojho počítača si nainštalujte aplikáciu Garmin Express (www.garmin.com/express). V telefóne si nainštalujte aplikáciu Garmin Connect.




Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

- Aktualizácie softvéru
- Údaje sa nahrajú do aplikácie Garmin Connect
- Registrácia produktu

¹ Zariadenie odoláva tlaku ekvivalentnému hĺbke 50 m. Ak chcete získať ďalšie informácie, navštívte stránku garmin.com/waterrating.

Obnova všetkých predvolených nastavení

Môžete obnoviť výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok.

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte položky  >  > **Obnoviť**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok a uchovať všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Obnoviť predvolené nastavenia**.
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok a odstrániť všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Odstrániť údaje a obnoviť nastavenia**.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať hodinky s kompatibilným telefónom (*Párovanie telefónu, strana 1*).

Synchronizujte hodinky s aplikáciou Garmin Connect (*Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 22*).

Keď je k dispozícii nový softvér, aplikácia Garmin Connect automaticky odošle aktualizáciu do hodínok. Aktualizácia sa vykoná, keď hodinky aktívne nepoužívate. Po dokončení aktualizácie sa hodinky reštartujú.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

Pred aktualizáciou softvéru hodínok si musíte stiahnuť a nainštalovať aplikáciu Garmin Express a pridať vaše hodinky (*Synchronizácia údajov s počítačom, strana 22*).



- 1 Hodinky pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, aplikácia Garmin Express ju odošle do vašich hodínok.
- 2 Keď aplikácia Garmin Express dokončí odosielanie aktualizácie, odpojte hodinky od počítača.
Vaše hodinky nainštalujú aplikáciu.

Riešenie problémov

Resetovanie hodínok

Ak hodinky prestanú reagovať, možno ich budete musieť resetovať. Nevymažú sa tým žiadne vaše údaje.

POZNÁMKA: resetovaním hodínok dôjde tiež k resetovaniu lišty pohybu.






- 1 Na 10 sekúnd podržte stlačené tlačidlo .
 - 2 Uvoľnite .
- Hodinky krátko zobrazia trojuholník a potom vzhľad hodínok.

Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?

Hodinky vivosmart 5 sú kompatibilné s telefónmi pomocou technológie Bluetooth.

Na webovej stránke www.garmin.com/ble nájdete informácie o kompatibilite Bluetooth.

Môj telefón sa nepripojí k hodinkám

- Hodinky umiestnite do dosahu telefónu.
- Ak sú hodinky s telefónom už spárované, vypnite rozhranie Bluetooth na oboch zariadeniach a potom ho znova zapnite.
- Ak hodinky a telefón nie sú spárované, na telefóne povoľte technológiu Bluetooth.
- V telefóne otvorte aplikáciu Garmin Connect a vyberte položku  alebo  a vyberte **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** na prechod do režim párovania.
- Na hodinkách stlačte , čím zobrazíte ponuku, a výberom položiek  >  > **Spárovať telefón** prejdite do režimu párovania.

Sledovanie aktivity

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Môj krokomer sa javí nepresný

Ak sa vám zdá byť počet krokov nepresný, vyskúšajte tieto tipy.

- Nasadte si hodinky na ľavé zápästie.
- Pri tlačení kočíka alebo kosačky noste hodinky vo vrecku.
- Hodinky noste vo vrecku, len ak máte zamestnané ruky.

POZNÁMKA: hodinky môžu aj niektoré opakované pohyby interpretovať ako kroky (napr. umývanie riadu, skladanie bielizne alebo tleskanie).

Počty krokov na hodinkách a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú.

Počet krokov vo vašom účte Garmin Connect sa aktualizuje po synchronizácii s hodinkami.

- 1 Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (*Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 22*).
- 2 Počkajte, kým hodinky zosynchronizujú údaje.
Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

POZNÁMKA: obnovením aplikácie Garmin Connect sa údaje nezosynchronizujú ani sa tým neaktualizuje počet krokov.

Nezobrazuje sa mi úroveň námahy

Hodinky dokážu zisťovať úroveň námahy až po zapnutí monitorovania srdcového tepu na zápästí.

Hodinky priebežne počas dňa v dobách nečinnosti zaznamenávajú vašu variabilitu srdcového tepu na účely určenia vašej úrovne námahy. Hodinky neurčujú vašu úroveň námahy počas časovaných aktivít.

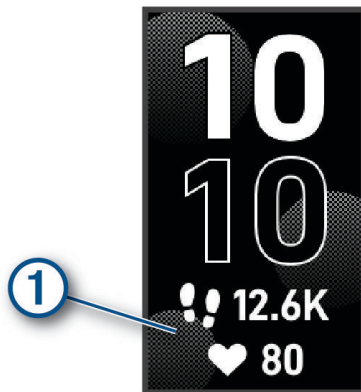
Ak sa namiesto vašej úrovne námahy zobrazia pomlčky, zostaňte bez pohnutia a počkajte, kým hodinky odmerajú vašu variabilitu srdcového tepu.


Minúty intenzívneho cvičenia blikajú

Minúty intenzívneho cvičenia blikajú, keď cvičíte na stupni intenzity, pri ktorom sa vám cvičenie započítava do celkového počtu minút intenzívnej aktivity.

Tipy na používanie dotykovej obrazovky

- Ťuknutím na dotykovú obrazovku uskutočnite výber.
- Dvojším ťuknutím prebudíte hodinky.
- Ak chcete prechádzať cez údaje, ako sú kroky a srdcový tep **1**, ťuknite na ciferníku na dotykovú obrazovku.



- Ak chcete pridať, odstrániť alebo meniť poradie ovládacích prvkov, podržte dotykovú obrazovku na ponuke ovládacích prvkov.
- Stlačením  na ľubovoľnej obrazovke sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.
- Ak chcete zobrazíť ďalšie podrobnosti miniaplikácie, ťuknite na jej obrazovku.

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

Ak sú údaje o srdcovom tepe chybné alebo sa nezobrazujú, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Pred nasadením hodínok si umyte a osušte predlaktie.
- Pod hodinkami nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane hodínok.
- Hodinky noste nad zápästnou kosťou. Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.
- Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozvíčajte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.

POZNÁMKA: v chladnom prostredí sa rozvíčajte vnútri.

- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.

Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje

- Presnejšie výsledky dosiahnete, ak budete hodinky používať aj počas spánku.
- Dobrý spánok nabíja Body Battery.
- Namáhavá aktivita a veľa stresu spôsobia, že Body Battery sa bude mýňať rýchlejšie.
- Príjem potravy alebo stimulantov, ako napríklad kávy, nemá žiadny vplyv na váš Body Battery.

Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

Ak sú údaje pulzového oxymetra chybné alebo sa nezobrazujú, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, ostaňte bez pohybu.
- Hodinky noste nad zápästnou kosťou. Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.
- Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku s hodinkami na úrovni srdca.
- Použite silikónový alebo nylonový remienok.
- Pred nasadením hodínok si umyte a osušte predlaktie.
- Pod hodinkami nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu optického snímača na zadnej strane hodínok.
- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.

Maximalizácia výdrže batérie

- Znížte jas a skráťte časový limit obrazovky (*Nastavenia systému, strana 25*).
- Znížte úroveň vibrácie (*Nastavenie úrovne vibrácie, strana 25*).
- Vypnite pohyby zápästím (*Nastavenia systému, strana 25*).
- V nastaveniach centra oznámení telefónu obmedzte oznámenia, ktoré sa zobrazujú v hodinkách vívosmart 5 (*Správa upozornení, strana 18*).
- Vypnite Smart upozornenia (*Nastavenia upozornenia, strana 26*).
- Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (*Nastavenia Bluetooth, strana 26*).
- Vypnite sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra (*Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra, strana 16*).
- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (*Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí, strana 15*).

POZNÁMKA: monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia, hodnoty VO2 max., energetickej rezervy, úrovne námahy a spálených kalórií.

Displej hodinek je pri vonkajšom svetle ťažko čitateľný

Hodinky rozpoznávajú okolité osvetlenie a automaticky nastavujú jas podsvietenia tak, aby sa dosiahla maximálna výdrž batérie. Na priamom slnečnom svetle bude obrazovka svetlejšia, no napriek tomu môže byť čitateľnosť slabá. Pri aktivitách vonku môže pomôcť funkcia automatickej detekcie aktivity (*Nastavenia sledovania aktivity, strana 27*).

Príloha

Kondičné ciele

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

- Váš srdcový tep je dobrým ukazovateľom intenzity cvičenia.
- Cvičenie v určitých zónach srdcového tepu vám môže pomôcť zlepšiť kardiovaskulárnu kapacitu a silu.

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku (*Výpočty zón srdcového tepu, strana 36*).

Ak svoj maximálny srdcový tep nepoznáte, použite jednu z kalkulačiek dostupných na internete. Niektoré posilňovne a zdravotné strediská poskytujú test, ktorý odmeria maximálny srdcový tep. Predvolený maximálny tep je 220 mínus váš vek.

Informácie o zónach srdcového tepu

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

Výpočty zón srdcového tepu

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50 – 60 %	Uvoľnené a nenáročné tempo, rytmické dýchanie	Počiatočná úroveň aeróbného tréningu, znižuje stres
2	60 – 70 %	Pozvoľné tempo, mierne hlbšie dýchanie, rozhovor stále možný	Základný kardiovaskulárny tréning, dobré tempo zotavovania
3	70 – 80 %	Priemerné tempo, náročnejšie udržiavanie rozhovoru	Zlepšovanie aeróbnej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80 – 90 %	Rýchle tempo, ktoré môže byť mierne náročné, intenzívne dýchanie	Zlepšovanie aeróbnej kapacity a prahu, zlepšovanie rýchlosti
5	90 – 100 %	Šprintovanie, dlhodobejšie neudržateľné tempo, namáhavé dýchanie	Anaeróbny tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie sily

Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

V týchto tabuľkách je uvedená štandardizovaná klasifikácia odhadovaných hodnôt VO2 Max podľa veku a pohlavia.

Muži	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpriemerné	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Vynikajúce	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobrý	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Pekné počasie	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabé	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
Nadpriemerné	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Vynikajúce	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobrý	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Priemerné	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabé	0 – 40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Údaje použité so súhlasom organizácie The Cooper Institute. Ďalšie informácie nájdete na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

