



Uživatelská příručka

MiVia™ Run 350
GPS běžecké hodinky

Obsah

Vítejte	3
Obecné zásady.....	3
Zásady měření tepové frekvence	4
Popis náramku MiVia.....	5
Výběr položky.....	5
Nabíjení baterie	6
Nošení náramku MiVia	7
Zapnutí a vypnutí náramku MiVia.....	8
Aplikace MiVia	9
Seznámení s režimy	11
Stavové ikony	11
Měření tepové frekvence	13
Záznam vašich aktivit	14
Režim Spánek.....	14
Režim Korigování	16
Změna typu korigování.....	17
Zobrazení cílů korigování	17
Rež Sport.....	18
Běh	18
Jednoduché tréninky	18
Intervalový trénink	19
Zahájení intervalového tréninku	19
Úpravy nastavení intervalu.....	19
Používání metronomu	21
Během cvičení.....	21
Používání funkce etapy.....	22
Po cvičení.....	22
Historické záznamy	23
Život.....	23
Korigování	23
Běh	23
Nej záznam	23
Vymazat vše	24
Nastavení	25
Režim Čas.....	25
Rež Život	25
Rež Sport	26
Profil	26
BT	28
Systém	28
Používání aplikace MiVia	29
Obrazovka palubní desky.....	29
Kondice	29
Spánek.....	29
Hmotnost.....	30
Běh.....	30
Úpravy palubní desky.....	31

Výzva.....	32
Kalendář.....	32
Přizpůsobení nastavení.....	32
Další informace.....	34
Zálohování a obnova dat cvičení.....	34
Odesílání dat cvičení na weby	34
Resetování náramku MiVia	34
Obnova výchozích nastavení výrobce.....	34
Aktualizace firmwaru	35
Údržba přístroje.....	35
Regulační informace	37
Bezpečnostní zásady	37
O nabíjení.....	37
O nabíječce	38
Informace o baterii	38

Vítejte

Děkujeme vám za zakoupení náramku MiVia Run 350. Tento dokument vás provede úspěšným nastavením náramku a seznámí vás se základními postupy jeho používání.

Obecné zásady

- Tento náramek není určen ani zamýšlen k provádění kompletní diagnózy vašeho zdravotního stavu. Na základě výsledků tohoto náramku nelze v žádném případě zahajovat ani upravovat léčbu bez nezávislého potvrzení lékařským vyšetřením.
- Nepokoušejte se provádět vlastní diagnostiku výsledků měření a analýz. Vždy se poraďte s lékařem.
- Zaznamenané údaje používejte pouze k získání fyziologických informací. V případě patologických příznaků se vždy poraďte s lékařem.
- Trpíte-li stavy, které by se mohly používáním tohoto náramku zhoršit, před použitím se poraďte s lékařem.
- Před zahájením nebo změnou programu cvičení se poraďte s lékařem.
- Náramek nenoste během nabíjení.
- Náramek nenabíjejte, když je mokrá.
- Čas od času náramek sejměte, abyste jej mohli očistit a aby zregenerovala vaše pokožka.
- Voda a pot mohou způsobovat alergické reakce. Po cvičení osušte přístroj i vaši kůži.
- Příliš dlouhý kontakt může u některých uživatelů přispívat k podráždění pokožky nebo k alergiím. Pokud zaregistrujete jakékoli příznaky zarudnutí pokožky, otékání, svrbění nebo jiného podráždění pokožky, přestaňte náramek používat. V případě dalšího používání i po odeznění příznaků může mít za následek opakování nebo zintenzivnění podráždění. Pokud příznaky přetrvávají, poraďte se s lékařem.
- Před použitím náramku odvedte statickou elektřinu z vašeho těla. K odvedení statické

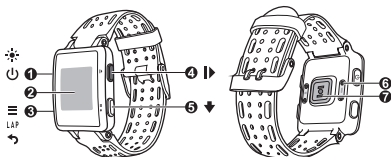
elektřiny použijte malý kovový předmět. Nejdříve se dotkněte uzemněného kovového povrchu a potom se dotkněte pokožky.

- Nekontrolujte oznámení o volání ani jiné údaje na displeji náramku při řízení ani v jiných situacích, ve kterých může být rozptylování nebezpečné.

Zásady měření tepové frekvence

- U některých osob nelze provádět měření srdečního tepu. Pokud se setkáte s takovým problémem, poraďte se s lékařem.
- Tento náramek nepoužívejte s defibrilátorem nebo regulátorem.
- Tento náramek nepoužívejte na jednotce intenzivní péče ani na operačním sále.
- Tento náramek nepoužívejte v přítomnosti hořlavých anestetik, léků nebo stlačeného kyslíku (například v přetlakové komoře, UV sterilizátoru nebo kyslíkovém stanu).
- Neprovádějte měření srdečního tepu na místě, na kterém bude náramek vystaven silným elektromagnetickým silám, například v blízkosti obloukové svářečky, vysoce výkonného rádiového vysílače atd.
- Tento náramek používejte pouze k získání fyziologických informací.
- Tento náramek nepoužívejte v případě závažných a komplexních srdečních chorob.
- Ve zdravotnickém zařízení používejte tento náramek pod dohledem vašeho lékaře.

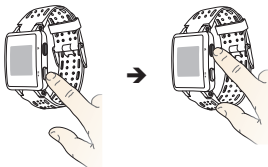
Popis náramku MiVia



- 1** Vypínač
 - Stisknutím a podržením zapnete a vypnete náramek MiVia.
 - Zapne na 5 sekund podsvícení.
- 2** Displej
- 3** Tlačítko Nabídka / Zpět / Etapa
 - Otevře nabídku.
 - Slouží k návratu na předchozí obrazovku.
 - Označí etapu v režimu Sport.
- 4** Tlačítko OK / Spustit/Zastavit
 - Slouží k potvrzení výběru.
 - Spustí nebo ukončí záznam.
- 5** Tlačítko posouvání
- 6** Nabíjecí konektor
- 7** Optický snímač tepové frekvence

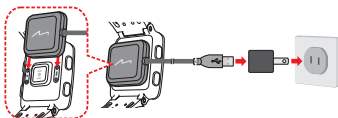
Výběr položky

Označení „vybrat“ v textu tohoto dokumentu znamená stisknutím tlačítka procházení vybrat požadovanou položku a potom potvrdit výběr stisknutím tlačítka OK.



Nabíjení baterie

1. Připojte USB nabíječku ke konektoru nabíjení náramku. Věnujte pozornost orientaci nabíječky tak, aby do sebe výstupky a otvory řádně zapadaly.
2. Připojte USB konektor nabíječky ke zdroji napájení (výstup: 5V stejnosm./1 A max.).
Nechte baterii náramku zcela nabít.



Během nabíjení nelze přístroj používat.

Přístroj se zapne automaticky po odpojení od zdroje napájení.

Když se stav baterie sníží pod 10 %, přístroj se automaticky vypne.

Životnost baterie závisí na způsobu používání náramku.

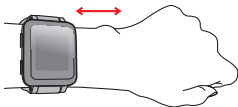
Baterie v náramku se přestane nabíjet, když okolní teplota klesne pod 0°C (32°F) nebo stoupne nad 40°C (104°F).

Během dlouhodobého skladování přístroje alespoň jednou za dva týdny plně nabijte baterii. Nadměrné vybití baterie může negativně ovlivnit schopnost nabíjení.

Po připojení k počítači je tento přístroj rozpoznán jako odpojitelné paměťové zařízení. Aby se zabránilo ztrátě dat, bezpečně odpojte zařízení od počítače.

Nošení náramku MiVia

Náramek MiVia nenoste na horní části zápěstní kosti a mějte jej nasazený natěsno a na místě.



Zajistěte, aby se optický snímač tepové frekvence řádně dotýkal kůže pro snímání vaší tepové frekvence. Pro zajištění optimálního snímání nesmí být mezi náramkem MiVia a vaší kůží vidět světlo ze snímače.

Náramek MiVia příliš neutahujte, aby byl zajištěn volný krevní oběh.

Zapnutí a vypnutí náramku MiVia

Stiskněte a podržte vypínač, dokud se náramek MiVia nezapne.

Po prvním zapnutí nastavte jazyk, jednotky a údaje o uživateli podle zobrazených pokynů.

Při prvním nastavení času vyberte na vyzvání možnost **GPS**. Zajistěte, aby se přístroj MiVia nacházel na místě s volným výhledem na oblohu. Zůstaňte na místě a počkejte na nastavení času podle signálů GPS.

Chcete-li náramek MiVia vypnout, stiskněte a podržte vypínač a na vyzvání vyberte možnost **Ano**.

Můžete rovněž nastavit čas propojením náramku MiVia s aplikací MiVia ve vašem telefonu prostřednictvím *Bluetooth®* Smart.

Aplikace MiVia

Aby mohl váš telefon spolupracovat s náramkem MiVia a aplikací MiVia, musí podporovat funkci *Bluetooth® Smart* (Bluetooth Low Energy; BLE).

Bezplatná aplikace MiVia spolupracuje s náramkem MiVia a umožňuje nahrávat a sledovat vaše běhání a aktivity pro snadnější dosažení vašich kondičních cílů. Prostřednictvím aplikace MiVia můžete při cvičení rovněž soutěžit se známými.

Nainstalujte aplikaci do telefonu (iOS 8.0 nebo vyšší; Android 5.0 nebo vyšší) z webu App Store nebo Google Play.



iOS



Android

Pokyny pro připojení aplikace MiVia k náramku MiVia:

1. Zajistěte, aby byl váš telefon připojen k internetu.
2. Spustěte a přihlaste se k aplikaci MiVia ve vašem telefonu.
3. Zapněte funkci Bluetooth přístroje tím, že stisknete tlačítko Nabídka a vyberete **Nastavení > BT > Stav > Zapnuto**.
4. Klepněte na  (Android) > **Další > Přidat nový přístroj > MiVia Run > DALŠÍ**.
5. Sledujte pokyny pro párování ve vašem telefonu. Zkontrolujte, zda je na zařízení MiVia a v aplikaci MiVia zobrazeno stejné heslo a potom dokončete připojení Bluetooth klepnutím na tlačítko **ANO > PÁROVAT**.

Pravděpodobně bude rovněž třeba aktivovat některá bezpečnostní nastavení telefonu.

Po navázání připojení budou synchronizována data mezi náramkem MiVia a aplikací MiVia.

Pokud se při připojování aplikace MiVia k náramku MiVia setkáte s potížemi, po vyzvání zkontrolujte verzi operačního systému vašeho telefonu a nastavení vašeho telefonu. Aby se vyloučily problémy s připojením, pravděpodobně bude nutné odinstalovat některé aplikace jiných výrobců.

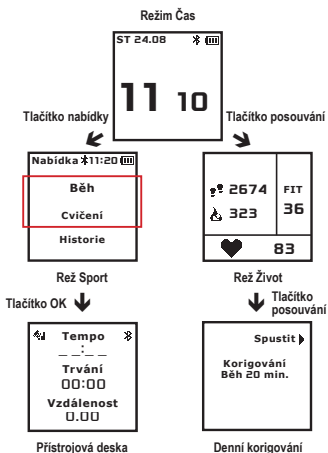
Během nabíjení nelze synchronizovat data prostřednictvím funkce *Bluetooth® Smart*.

Pokud si pořídíte nový telefon, je třeba nejdříve odebrat párovací údaje ze starého telefonu a potom spárovat s novým telefonem: v seznamu spárovaných zařízení telefonu v nastavení Bluetooth přejděte na vaše zařízení a použijte funkci zrušit párování/zapomenout.

Seznámení s režimy

Náramek MiVia pracuje v následujících režimech:

- **Režim Čas:** Ukazuje čas.
- **Rež Život:** Stisknutím tlačítka posouvání přejdete z režimu Čas do režimu Život. V režimu Život můžete sledovat stav své kondice, měřit svoji tepovou frekvenci a zobrazit informace o svém spánku. Stisknutím tlačítka posouvání můžete procházet obrazovky v režimu Život.
- **Rež Sport:** Do tohoto režimu přejdete stisknutím tlačítka Nabídka v režimu Čas nebo Život a vyberte možnost **Běh** nebo **Cvičení**. Na obrazovce se zobrazí informace o cvičení a tepová frekvence.



Stavové ikony

Ikony na obrazovce poskytují informace o přístroji MiVue nebo o stavu vaší kondice.

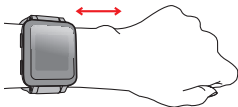
Ikona	Popis
	Stav baterie
	Připojení Bluetooth
	Signály GPS
	Počet kroků
	Spálené kalorie
	Tepová frekvence (TF)
FIT	Výsledná kondice Výsledná kondice je odhad na základě počtu kroků, spálených kalorií, informací o spánku a záznamů o cvičení.
	Režim Spánek
	Platnost dat EPO (Extended Prediction Orbit) vypršela. Připojte přístroj MiVia k aplikaci MiVia a proveďte aktualizaci pro rychlé zaměření GPS.

Měření tepové frekvence

Zajistěte, aby se optický snímač tepové frekvence řádně dotýkal kůže pro snímání vaší tepové frekvence.

Pro zajištění optimálního snímání nesmí být mezi náramkem MiVia a vaší kůží vidět světlo ze snímače.

Přidržujte bez hnutí, dokud nebude rozpoznána tepová frekvence.



Záznam vašich aktivit

Když nosíte náramek MiVia na zápěstí, automaticky zaznamenává vaše aktivity, například chůzi/běh. Údaje o aktivitě v náramku se o každé půlnoci vynulují.

Data záznamu můžete zobrazit v části **Historie** v náramku MiVia nebo v aplikaci MiVia.

Před cvičením provádějte 5 – 10 minut cviky pro zahřátí.

Zabraňte zamotání přístroje do manžety vašeho oděvu s dlouhými rukávy.

Držení těžkého předmětu (například mobilního telefonu nebo láhve s vodou) v ruce, na které je připevněn přístroj, může ovlivnit detekci tepové frekvence.

Nošení předmětů (například náramku) na ruce, na které je připevněn přístroj, může způsobovat nárazy a tím ovlivňovat detekci tepové frekvence.

Spálené kalorie zahrnují bazální metabolismus a aktivity (vypočteno G senzorem a optickým senzorem tepové frekvence v přístroji).

V aplikaci MiVia můžete nastavit denní cíle počtu kroků a spálených kalorií.

Tento přístroj využívá k výpočtu frekvence kroků G senzor.

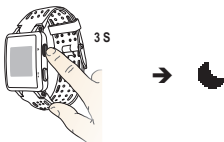
Režim Spánek

Náramek MiVia může zaznamenávat váš spánek pro sledování jeho kvality.

Chcete-li přepnout do režimu spánku, když jdete spát, nasadte si náramek MiVia na zápěstí a stiskněte a podržte tlačítko OK 3 sekundy.

Na stavovém panelu se zobrazí ikona .

Chcete-li po probuzení ukončit režim spánku, stiskněte a podržte tlačítko OK 3 sekundy. Ikona  zmizí. Data o vašem spánku budou uložena.



Náramek ukládá pouze jeden záznam o spánku denně; nový záznam ve stejný den nahradí záznam předchozí.

Chcete-li zobrazit data o vašem spánku, v režimu Čas třikrát stiskněte tlačítko posouvání.

Údaje o vašem spánku lze synchronizovat a analyzovat v aplikaci MiVia.

Přístroj nezaznamená spánek kratší než 2 minuty.

Tento přístroj využívá G senzor ke sledování stavu a kvality vašeho spánku.

Doporučujeme nesnímat přístroj do 20 minut po probuzení; tak budou výpočty a záznamy času vašeho vstávání přesnější.

V režimu spánku nelze používat ostatní funkce.

Režim Korigování

Provedte (alespoň) 20minutové cvičení, aby mohl náramek MiVia nashromáždit a zanalyzovat data a poskytnout vám odpovídající rady pro korigování.

1. Stisknutím tlačítka posouvání přejděte do režimu **Život**.
2. Dalším stisknutím tlačítka posouvání přejděte na obrazovku Coaching (Korigování) a potom spustíte stisknutím tlačítka OK.



3. Vyberte možnost **Běh**.
4. Vyberte, zda bude cvičení v režimu GPS nebo bez GPS, a potom stisknutím tlačítka OK zahajte 20minutové cvičení.
5. Po 20 minutách ukončete cvičení stisknutím tlačítka OK.
6. Vyberte možnost **Uložit**.
7. Na displeji se zobrazí úroveň vaší kondice.
Opakovaným stisknutím tlačítka posouvání zobrazíte souhrn cvičení. Po dokončení ukončete obrazovku výběrem možnosti **Dokončit**.

Po tomto cvičení můžete přejít na korigování jedním tlačítkem: stisknutím tlačítka posouvání dvakrát v režimu Čas zobrazíte radu pro další cvičení. Stisknutím tlačítka OK dvakrát na obrazovce s radou můžete rychle zahájit cvičení.

V závislosti na stavu vaší kondice a doporučené úrovni tréninkového efektu (TE) může přístroj pro denní cvičení doporučit aerobní cvičení, cvičení v tempu, intervalové cvičení nebo odpočinek. Přístroj MiVia vás provede cvičením.

Výsledek TE	Úroveň
1.0 – 1.9	Velmi lehké
2.0 – 2.9	Snadné
3.0 – 3.9	Střední

Výsledek TE	Úroveň
4.0 – 4.9	Náročné
5.0	Velmi náročné

Po dokončení cvičení uložte údaje o cvičení do historie kliknutím na tlačítko **Uložit**.

Změna typu korigování

Stiskněte tlačítko Nabídka a vyberte **Cvičení > Korigování > Typ**. K dispozici jsou možnosti **Udržovat** a **Zlepšit**.

Zobrazení cílů korigování

Stiskněte tlačítko Nabídka a vyberte **Cvičení > Korigování > Podrobnosti**.

Na displeji se zobrazí cíle korigování pro dnešek a následujících 6 dní. Stisknutím tlačítka posouvání můžete procházet dny a prohlédnout si cíl vybraného dne.

Cíle mohou být aktualizovány na základě vašeho posledního cvičení.

Rež Sport

Kromě korigování jedním tlačítkem existují rovněž způsoby, jak zahájit cvičení v režimu Sport.

Chcete-li zobrazit údaje o vašem cvičení, stiskněte tlačítko Nabídka a vyberte **Historie > Běh**.

Po několika minutách čekání na data GPS v režimu Sport se zobrazí dotaz. Chcete-li pokračovat v čekání, klikněte na tlačítko **Ano**.

Běh

Stiskněte tlačítko Nabídka a vyberte **Běh**. Stiskněte tlačítko OK a výběrem položky **Rozběh** se rozběhněte, aniž byste museli nastavit cíle.

Jestliže se chystáte cvičit uvnitř, vyberte možnost **bez GPS** místo položky **Rozběh**.

V případě cvičení venku přístroj použije GPS k výpočtu rychlosti a vzdálenosti. V případě cvičení venku přístroj použije zabudovaný G senzor pro výpočet rychlosti a vzdálenosti.

Jednoduché tréninky

Stiskněte tlačítko Nabídka a vyberte **Cvičení > Jednoduchý**.

K dispozici jsou následující možnosti jednotlivých tréninků:

Možnosti	Popis
Vzdálenost	Slouží k nastavení požadované vzdálenosti cvičení: 1 km, 5 km, 10 km, 1/2 maraton a Maraton . Chcete-li přizpůsobit svůj cíl, klikněte na položku Ručně . Stisknutím tlačítka posouvání nastavte hodnotu. Stisknutím tlačítka OK se přesuňte na další pole.
Čas	Slouží k nastavení požadované délky trvání (hh:mm:ss) cvičení.
DÉLK a čas	Slouží k nastavení požadované vzdálenosti a doby trvání cvičení. • Vyberte z možností vzdálenosti a potom klikněte na položku Upravit a nastavte dobu trvání (mm:ss nebo hh:mm:ss). • Chcete-li přizpůsobit své cíle, klikněte na položku Ručně.

Možnosti	Popis
DÉLK a tem	Slouží k nastavení požadované vzdálenosti a tempa cvičení. • Vyberte z možností vzdálenosti a potom klikněte na položku Upravit a nastavte tempo (mm:ss). • Chcete-li přizpůsobit své cíle, klikněte na položku Ručně.

Vyberte požadovanou možnost a potom stiskněte tlačítko OK nebo výběrem položky **Spustit** zahajte cvičení.

Intervalový trénink

Intervalový trénink představuje účinný způsob budování kondice. Střídá velmi intenzivní a málo intenzivní cvičení a intervaly odpočinku.

V tomto přístroji lze uložit až 10 předvoleb intervalových tréninků. Než provedete synchronizaci s aplikací MiVia, jsou v tomto přístroji ve výchozí konfiguraci k dispozici 2 předdefinované předvolby intervalového tréninku.

Zahájení intervalového tréninku

1. Stiskněte tlačítko Nabídka a vyberte **Cvičení > Intervaly**.
2. Vyberte požadovanou předvolbu.
3. Výběrem ikony zahájení ▶ zahajte trénink.



4. Po dokončení intervalového tréninku uložte záznam cvičení stisknutím tlačítka **Uložit**.

Úpravy nastavení intervalu

1. Stiskněte tlačítko Nabídka a vyberte **Cvičení > Intervaly**.
2. Vyberte požadovanou předvolbu.
3. Vyberte ikonu úprav ✎.
4. Vyberte požadované číslo nastavení.

5. Na displeji se zobrazí nastavení Práce.

- Vyberte položku **Trvání** a vyberte **Změnit typ**.
 - Pokud vyberte možnost **Čas**, stiskněte tlačítko OK, nastavte požadovanou dobu trvání (mm:ss) a vyberte možnost **Hotovo**.
 - Pokud vyberte možnost **Vzdálenost**, stiskněte tlačítko OK, nastavte požadovanou vzdálenost (km) a vyberte možnost **Hotovo**.
 - Pokud vyberete možnost **Ručně**, cvičení má otevřený konec (není nastaven čas ani vzdálenost). Můžete cvičit, dokud nestisknete tlačítko Etapa.
- Chcete-li změnit cílovou zónu HR, vyberte položku **Cíl > Zóna HR** a vyberte požadovanou zónu HR:
 - **Z1**: 50 % – 60 % max. tepové frekvence
 - **Z2**: 60 % – 70 % max. tepové frekvence
 - **Z3**: 70 % – 80 % max. tepové frekvence
 - **Z4**: 80 % – 90 % max. tepové frekvence
 - **Z5**: 90 % – 100 % max. tepové frekvence
 - **Ručně**: Můžete přizpůsobit minimální a maximální hodnoty tepové frekvence.
- Chcete-li odebrat nebo obnovit cílovou zónu HR, vyberte **Cíl > Změnit typ > Žádné** nebo **Zóna HR**.

Výběrem **Hotovo** uložíte nastavení Práce.

6. Na displeji se zobrazí nastavení Oddech. Chcete-li změnit nastavení Oddech, postupujte podle pokynů v kroku 5.

Výběrem **Hotovo** uložíte nastavení Oddech.

7. Na displeji se zobrazí nastavení Opakovat. Chcete-li změnit nastavení Opakovat, vyberte položku **Upravit**, nastavte požadovanou hodnotu a vyberte možnost **Hotovo**.

Výběrem **Hotovo** uložíte nastavení Opakovat.

V aplikaci MiVia můžete rovněž vytvářet a upravovat předvolby intervalového tréninku. Předvolby (až 10 předvoleb) budou synchronizovány do přístroje.

Použijte aplikaci MiVia, pokud chcete změnit nastavení zahřívání a zklidňování.

Používání metronomu

Jako pomůcku pro běh rovnoměrným tempem můžete aktivovat metronom a nastavit požadovanou rychlost kroku:

1. Stiskněte tlačítko Nabídka a vyberte **Cvičení > Metronom**.
2. Vyberte možnost **Stav > Zapnuto**.
3. Vyberte možnost **Upravit** a nastavte rychlost kroku (kroky za minutu; k/m) a výběrem položky **Hotovo** uložte změnu.

Krok se skládá ze dvou kroků (jeden pravou a druhý levou nohou).

Funkce metronomu není podporována v režimu Korigování.

Během cvičení

Během cvičení můžete provést některou z následujících operací:

- Stisknutím tlačítka OK pozastavíte cvičení.
- Stisknutím tlačítka OK a výběrem položky **Znovu spustit** obnovíte cvičení.
- Stisknutím tlačítka OK a výběrem položky **Uložit** zastavíte cvičení a uložíte data.
- Stisknutím tlačítka OK a výběrem položky **Vyřadit > Ano** zastavíte cvičení bez uložení dat.
- Zobrazit data; stisknutím tlačítka posouvání můžete procházet řídicí panel a obrazovky zón tepové frekvence.
 - Na obrazovkách řídicího panelu se mohou zobrazovat data časovače, vzdálenost, tempo, rychlost, rychlost kroku, tepová frekvence (HR) atd.
 - Na obrazovce zón tepové frekvence se zobrazuje aktuální hodnota a úroveň vaší tepové frekvence.

Úroveň	Popis
Snadné	50 % – 60 % max. tepové frekvence
Spalov. tuků	60 % – 70 % max. tepové frekvence
Aerobní	70 % – 80 % max. tepové frekvence
Anaerobní	80 % – 90 % max. tepové frekvence

Úroveň	Popis
Max. práce	90 % – 100 % max. tepové frekvence

Používání funkce etapy

Funkce etapy funguje během cvičení. Tato funkce vám pomáhá sledovat výkonnost při cvičení.

Tuto funkci lze používat v režimu auto etapy nebo v ručním režimu.

- Ruční režim: Označte etapu stisknutím tlačítka Etapa.
- Režim automatické etapy: Systém MiVia označí etapu automaticky při dosažení určené vzdálenosti nebo času.

Chcete-li provést nastavení etapy, stiskněte tlačítko Nabídka a vyberte položku **Nastavení > Rež Sport > Auto etapy > Upravit > Typ > Vzdálenost** nebo **Čas**. Potom vyberte položku **Upravit**, nastavte požadovanou hodnotu a potom vyberte **Hotovo**.

Když je etapa označena, na displeji se zobrazí číslo, celkový čas této etapy a aktuální celkový čas cvičení.

Po cvičení

V následujících případech se cvičení ukončí:

- Byl splněn cíl.
- Zastavíte cvičení ručně stisknutím tlačítka OK.

Po vyzvání uložte data cvičení výběrem položky **Uložit**.

Zobrazí se obrazovka tréninkového efektu (TE) s vaší úrovní TE a výsledkem. Stisknutím tlačítka OK zobrazíte souhrn cvičení.

- Stisknutím tlačítka posouvání zobrazíte souhrn.
- Výběrem položky **Etapy** zobrazíte údaje o vašich etapách.
- Výběrem položky **Dokončit** zavřete souhrn.

Historické záznamy

Chcete-li zobrazit údaje o vaší aktivitě a cvičení, stiskněte tlačítko Nabídka a vyberte **Historie**.

Když v paměti přístroje není dostatek místa, budete upozorněni. Vyberte možnost přepsat nejstarší data aktivity nebo odstranit všechna data aktivity.

Život

Na displeji se zobrazí data aktivity k aktuálnímu dni a za posledních 6 dní.

Stisknutím tlačítka posouvání můžete procházet dny a prohlédnout si data vybraného dne.

Stisknutím tlačítka OK můžete procházet typy aktivit a data.

Stará data v režimu Život budou přepsána, pokud nebudou synchronizována s aplikací MiVia ve vašem telefonu během 30 dní.

Korigování

Na displeji se zobrazí data cvičení k aktuálnímu dni a za posledních 6 dní.

Stisknutím tlačítka posouvání můžete procházet dny a prohlédnout si data vybraného dne.

Stisknutím tlačítka OK zobrazíte obrazovku výsledků.

Běh

Na displeji se zobrazí záznamy běhání.

Vyberte požadovanou položku, ve které chcete zobrazit podrobná data o cvičení.

Pokud existuje více etap, vyberte položku etapy a prohlédněte si podrobné údaje etapy.

Chcete-li odstranit záznam o běhu, vyberte položku a potom vyberte **Odstranit**.

Ve výchozí konfiguraci budou data v režimu Sport ukládána a nebudou přepsána v přístroji po synchronizaci s aplikací MiVia v telefonu. Doporučujeme pravidelně synchronizovat data cvičení do telefonu.

Nej záznam

Přístroj zanalyzuje všechny vaše běhy a zobrazí nejlepší záznamy na různé běžecké vzdálenosti.

- 5 km
- 10 km

- 1/2 maraton
- Maraton
- VO2 max.

Vymazat vše

Odstraní všechny historické záznamy v přístroji.

Nastavení

Chcete-li přizpůsobit nastavení přístroje a cvičení, stiskněte tlačítko Nabídka a vyberte položku **Nastavení**.

Režim Čas

Položka	Popis
Ciferník	Slouží k nastavení ciferníku.
Nast. času	• Nastaveno dle: • Auto: Nastaví čas automaticky podle času GPS nebo času v telefonu. • Ručně: Slouží k ručnímu nastavení času v přístroji. • Formát času: Můžete použít 12 nebo 24hodinový formát času. • Čas: Slouží k ručnímu nastavení času.
Nast. data	Slouží k ručnímu nastavení data.

Rež Život

Položka	Popis
Kondice	Slouží k zapnutí nebo vypnutí obrazovky kondice v režimu Život.
Oznámení	Slouží k zapnutí nebo vypnutí nabízených oznámení z telefonu. Nabízená oznámení vás upozorňují na zprávy, aniž byste museli vyndat telefon a podívat se na displej.
Info o spá	Slouží k zapnutí nebo vypnutí obrazovky s informacemi o spánku v režimu Život.

Rež Sport

Položka	Popis
Rozložení	Slouží k nastavení rozložení palubní desky a datových polí pro sloupce v režimu Sport. • Strana 1 / Strana 2 / Strana 3: 1. Vyberte požadované rozložení. 2. Vyberte číslo požadovaného sloupce pro nastavení datového pole. 3. Vyberte požadované datové pole. 4. Chcete-li zobrazit změněné rozložení, můžete vybrat položku Náhled. Stiskněte tlačítko OK a výběrem Ano přijmete změny nebo výběrem Ne provedte změny. Poznámka: Rozložení Strana 1 nelze vypnout. • Zóna HR: Slouží k zapnutí nebo vypnutí obrazovky HR v režimu Sport.
Auto etapa	Slouží k zapnutí nebo vypnutí funkce automatické etapy. Další informace viz část „Používání funkce etapy“.
Přepsat	Slouží k nastavení, zda chcete přepsat data cvičení v režimu Sport, když v paměti přístroje není dostatek volného místa.
Auto start	Když je tato funkce zapnutá a vaše kadence přesahuje 150 k/m a trvá déle než 30 sekund, přístroj automaticky přejde do režimu Sport.
Nahrávání	Slouží k nastavení frekvence záznamu vašich poloh zařízením. • Kompaktní: Každých 5 sekund. Tím se zmenšuje velikost souborů. • Normální: Každou sekundu. Tím se zvětšuje velikost souborů.

Profil

Správná nastavení profilu jsou důležitá při poskytování a analyzování tréninkových dat zařízením.

Můžete změnit následující nastavení profilu: pohlaví, rok narození, výška, hmotnost, VO₂ max. (maximální spotřeba kyslíku), max. HR (maximální tepová frekvence), zóna HR a úroveň aktivity.

Položka	Popis
VO2 max.	VO₂ max. (mililitr kyslíku spotřebovaný za minutu na kilogram) je klíčový faktor pro posouzení vaší kondice a výdrže. • Auto: Přístroj vypočítá vaši hodnotu VO₂ max. na základě posledních záznamů vašich cvičení. • Ručně: Můžete přizpůsobit hodnotu VO₂ max.
Max. HR	Maximální tepová frekvence (zhruba 220 mínus váš věk) vám pomáhá trénovat se správnou intenzitou. • Auto: Přístroj vypočítá vaši hodnotu max. HR na základě posledních záznamů vašich cvičení. • Ručně: Můžete přizpůsobit hodnotu max. HR. Poznámka: Hodnotu max. HR lze rovněž změnit v aplikaci MiVia v telefonu.
Zóna HR %	Zóny tepové frekvence se vypočítávají jako procenta vaší maximální tepové frekvence. Vyberte vhodnou zónu tepové frekvence, která vám pomůže při tréninku. Obecně: • Zóna 1: 50 – 60 % max. HR; velmi nízká intenzita; zahřátí/regenerace • Zóna 2: 60 – 70 % max. HR; nízká intenzita; aerobní výdrž • Zóna 3: 70 – 80 % max. HR; střední intenzita; aerobní výkon • Zóna 4: 80 – 90 % max. HR; vysoká intenzita; anaerobní tolerance • Zóna 5: 90 – 100 % max. HR; maximální intenzita Poznámka: Zónu HR % lze rovněž změnit v aplikaci MiVia v telefonu.
Úroveň aktiv.	Vyberte požadovanou úroveň aktivity, podle které přístroj nastaví váš denní cíl: • L1 Malé nebo žádné cvičení • L2 Lehké cvičení, 1 - 3 dny v týdnu • L3 Normální cvičení, 3 - 5 dní v týdnu • L4 Intenzivní sporty, 6 nebo 7 dní v týdnu • L5 Sporty a cvičení, fyzická práce nebo náročný trénink

BT

Položka	Popis
Stav	Slouží k zapnutí nebo vypnutí funkce Bluetooth. Další informace o nastavení připojení Bluetooth viz část „Aplikace MiVia“.
Zapomenout	Odstraní aktuální připojení Bluetooth.

Systém

Položka	Popis
Jazyk	Slouží k nastavení jazyka přístroje.
Jednotky	Slouží k nastavení jednotek vzdálenosti.
Formát data	Slouží k nastavení formátu data.
Pozadí	Slouží k nastavení barvy pozadí displeje.
Vibrace	Slouží k zapnutí nebo vypnutí upozornění vibracemi.
Zvuk	Slouží k zapnutí nebo vypnutí upozornění zvukem.
Tovární nast.	Slouží k obnovení výchozích továrních hodnot systémových nastavení. Poznámka: Obnovením továrního nastavení budou vymazána všechna data (informace uživatele a historie) a nastavení.
O aplikaci	Zobrazí informace o přístroji, verzi softwaru a informace o softwaru.

Používání aplikace MiVia

Postupy a ikony aplikace MiVia se mohou lišit v závislosti na verzi aplikace MiVia a operačním systému vašeho telefonu.

Obrazovka palubní desky

Po spuštění aplikace MiVia se zobrazí palubní deska s informacemi o kondici v aktuální den.

Chcete-li změnit kategorii dat, klepněte na ▼ >

Kondice, Spánek, Hmotnost nebo **Běh**; nebo potáhněte prstem po displeji zleva doprava.

Poznámka: Celková vzdálenost zahrnuje vzdálenosti jak od denního počtu kroků, tak od záznamu cvičení.

Kondice

- Klepnutím na < a > zobrazíte informace o kondici k poslednímu datu.
- Klepnutím na  můžete změnit režim zobrazení následujících informací:
 - **Den:**
 - Celkový čas cvičení
 - Celkový počet kroků
 - Průběh zlepšování počtu kroků
 - Celková vzdálenost a spálené kalorie
 - Klepnutím na  zobrazíte tabulku počtu kroků, spálených kalorií a vzdálenosti.
 - **7 dní / 4 týdny / Rok:**
 - Celkový počet kroků, spálených kalorií a vzdálenost
 - Průměrný denní počet kroků, spálených kalorií a vzdálenost

Spánek

- Klepnutím na < a > zobrazíte informace o spánku k poslednímu datu.
- Klepnutím na  můžete změnit režim zobrazení následujících informací:
 - **Den:** Čas usnutí, čas probuzení, procenta a graf kvality spánku, celkový počet hodin spánku a hodiny a zobrazení grafu hlubokého a lehkého spánku.

- **7 dní / 4 týdny / Rok:** Procenta a graf průměru kvality spánku, průměrný počet hodin spánku, den nejlepšího spánku (>: klepnutím zobrazíte podrobnosti) a graf hlubokého a lehkého spánku.

Poznámka: Den nejlepšího spánku se vyznačuje největším počtem hodin spánku a minimální délkou bdění.

Hmotnost

- Klepnutím na < a > zobrazíte informace o hmotnosti k poslednímu datu.
- Klepnutím na ⌚ můžete změnit režim zobrazení následujících informací:

- **Den:**

- Aktuální hmotnost
- Cílová hmotnost
- BMI (hmotnost/výška²; kg/m²)
- Průběh

Při prohlížení informací o hmotnosti v aktuální den můžete upravit hodnoty aktuální hmotnosti (synchronizované s nastavením ve vašem profilu v aplikaci MiVia) a cílovou hmotnost.

- **7 dní / 4 týdny / Rok:**

- Cílová hmotnost
- Průběh
- Zobrazení grafu změn hmotnosti a změn BMI
- Denní/týdenní/měsíční záznamy

Klepnutím na + můžete upravit hodnoty aktuální hmotnosti (synchronizované s nastavením ve vašem profilu v aplikaci MiVia) a cílovou hmotnost.

Běh

- Klepnutím na < a > zobrazíte záznamy o běhání k poslednímu datu.
- Klepnutím na ⌚ můžete změnit režim zobrazení následujících informací:

- **Den:**

- Celkový čas cvičení
- Celková vzdálenost

- Celkový počet spálených kalorií
- Seznam běhání (>: klepnutím zobrazíte souhrn)
- **7 dní / 4 týdny / Rok:**
 - Celková vzdálenost
 - Graf běhání
 - Seznam běhání
 - Denní/týdenní/čtvrtletní průměrné tempo

Souhrn běhu

Souhrn běhu obsahuje následující informace:

- Celkový čas cvičení
- Celková vzdálenost
- Prům. tempo
- Graf tepové frekvence a průměrná tepová frekvence
- Graf TE a výsledek (klepnutím na ⓘ zobrazíte definice úrovní TE.)
- Mapa vaší trasy (pokud jsou k dispozici data GPS). Klepnutím zvětšíte mapu.
- Klepnutím na **Podrobnosti** zobrazíte další informace o běhu, mimo jiné:
 - Celkový počet spálených kalorií
 - Informace o tepové frekvenci: průměrná a maximální tepová frekvence; indikace zóny tepové frekvence a graf
 - Informace o tempu: průměrné a nejlepší tempo; graf tempa
 - Informace o kroku: průměrná a nejlepší rychlost kroku; graf rychlosti kroku
- Klepnutím na **Etapy** zobrazíte podrobné informace o etapách.
- Chcete-li upravit název běhu, klepněte na ⋮ > **Upravit název**.
- Chcete-li sdílet běh se známými na Facebooku, klepněte na ⋮ > **Sdílet na Facebooku**.

Úpravy palubní desky

Můžete změnit uspořádání pořadí funkcí na palubní desce. Klepněte na ▼ > **Upravit** (Android); nebo klepněte na ✎ (iOS).

- Zrušte zaškrtnutí políčka funkce, kterou nechcete na palubní desce.
- Klepněte a podržte  funkce a přetáhněte na požadované místo.

Výzva

Zobrazte hodnocení týdenních výzev při soupeření se známými v online síti pro zvýšení vlastní motivace.

Klepněte na  (Android) > **Výzva** > **Kroky**, **Kalorie** nebo **Vzdálenost běhu**.

Na displeji se zobrazí váš výsledek týdne nebo výzva k zahájení cvičení (pokud nejsou dosud k dispozici žádné údaje).

Rovněž můžete zjistit, jak si vedete v porovnání s ostatními členy skupiny a sledovat 10 nejúspěšnějších členů.

Chcete-li povolit, aby ostatní v síti viděli záznamy vašich cvičení, zapněte přepínač **Zveřejnit hodnocení**.

Kalendář

Můžete zobrazit přehled záznamů běhání a spaní v kalendáři.

Klepněte na  (Android) > **Kalendář**.

- Klepnutím na < a > zobrazíte záznamy za poslední měsíc.
- Když existuje záznam, bude datum označené ●. Klepněte na toto datum a výběrem požadované kategorie zobrazíte přehled záznamu k tomuto datu.

Přizpůsobení nastavení

Klepněte na  (Android) > **Další** a změňte nastavení v aplikaci MiVia. Změny nastavení budou synchronizovány s vaším přístrojem.

- **Profil:** Slouží k nastavení vašich osobních údajů, maximální tepové frekvence a zóny tepové frekvence.
- **Denní cíl:** Slouží k nastavení úrovně aktivity (L1 – L5). Na displeji se zobrazí předdefinované denní cíle počtu kroků a spálených kalorií. Můžete rovněž klepnout a přizpůsobit cíle.

- **Intervalový trénink:** Zobrazí seznam předvoleb intervalového tréninku.
 - Klepněte na předvolbu a upravte nastavení intervalu.
Potom klepnutím na  uložte změny,  odstraňte předvolbu nebo  duplikujte předvolbu.
 - Klepnutím na  vytvoříte novou předvolbu intervalového tréninku.
- **MiVia Run 350:** Klepnutím získáte přístup k následujícím možnostem:
 - **Zapomenout tento přístroj:** Odstraní připojení Bluetooth s tímto spárovaným přístrojem.
 - **Informace o přístroji:** Zobrazí informace o přístroji a upozorňuje na dostupnou aktualizaci firmwaru. Další informace získáte klepnutím na **ODKAZ PRO ZÍSKÁNÍ AKTUALIZACE**.
 - **Po synchronizaci odebrat historii:** Chcete-li odstranit historická data z přístroje po jeho synchronizaci s aplikací MiVia, zapněte vypínač u této položky.
 - **SYNCHRONIZOVAT:** Umožňuje ručně synchronizovat data mezi přístrojem a aplikací MiVia.
- **Přidat nový přístroj:** Slouží ke spárování přístroje s aplikací Mivia.
- **Jednotky:** Slouží k nastavení jednotek systému.
- **Oznámení:** Slouží k výběru typů zpráv pro odesílání nabízených oznámení do přístroje.
- Chcete-li zjistit verzi aplikace MiVia v telefonu, klepněte na **O aplikaci**.

Další informace

Zálohování a obnova dat cvičení

Pokyny pro zálohování dat cvičení:

1. Připojte přístroj k počítači přes USB nabíječku.
2. Otevřete přístroj v počítači (přístroj bude rozpoznán jako vyjímatelný pevný disk).
3. Zkontrolujte a ověřte, zda v počítači vidíte skryté složky/soubory.
4. Vyberte složku „fit“ > složku „Nastavení“.
5. Zkopírujte soubor „settings.fit“ do počítače.

Pokyny pro obnovu dat cvičení:

1. Připojte přístroj k počítači přes USB nabíječku.
2. Zkopírujte soubor „settings.fit“ z počítače do složky „fit“ > složky „Nastavení“ v přístroji.

Odesílání dat cvičení na weby

Můžete sdílet data cvičení na webu, který podporuje soubory .fit, například Strava.

1. Připojte přístroj k počítači přes USB nabíječku.
2. Přejděte na www.strava.com v počítači.
3. Přihlaste se ke svému účtu Strava.
4. Klikněte na symbol „+“ > **Odeslat aktivitu**.
5. Klikněte na **Soubor > Zvolit soubory**.
6. Vyberte v přístroji soubor .fit , který chce odeslat na web.

Resetování náramku MiVia

Pokud přístroj nefunguje správně, proveďte reset hardwaru. Vaše přizpůsobená nastavení a uživatelská data nebudou vymazána.

1. Stiskněte a podržte vypínač a tlačítko posouvání současně přibližně 10 sekund, dokud se na displeji nezobrazí logo MiVia.
2. Uvolněte obě tlačítka.

Obnova výchozích nastavení výrobce

Po obnovení výchozích nastavení výrobce budou vymazána vaše přizpůsobená nastavení a uživatelská data. V případě nutnosti nejdříve zazálohujte data.

1. Stiskněte a podržte tlačítko Nabídka a tlačítko OK současně přibližně 10 sekund, dokud se na displeji nezobrazí „.....“.
2. Uvolněte obě tlačítka.

Aktualizace firmwaru

Čas od času může být k dispozici aktualizace firmwaru. Věnujte prosím pozornost oznámení o aktualizaci z aplikace MiVia a udržujte náramek MiVia v aktuálním stavu.

Údržba přístroje

Dobrá údržba tohoto přístroje zajistí bezproblémový provoz a omezí nebezpečí poškození.

- Uchovávejte přístroj mimo extrémní vlhkost a teploty.
- Nevystavujte přístroj dlouhodobě přímému slunečnímu nebo ultrafialovému záření.
- Na přístroj nic neumísťujte ani neházejte.
- Zabraňte pádu přístroje ani jej nevystavujte silným nárazům.
- Nevystavujte přístroj náhlým a prudkým změnám teplot. Mohlo by to způsobit kondenzování vlhkosti uvnitř přístroje a jeho poškození. V případě, kdy dojde ke kondenzaci vlhkosti, před dalším používáním nechte přístroj dokonale vyschnout.
- Povrch displeje se může snadno poškrábat. Nedotýkejte se jej ostrými předměty. Na ochranu displeje před menším poškrábáním lze použít nenalepovací generické protektory displejů určené speciálně pro použití u mobilních zařízeních s panely LCD.
- Zásadně nečistěte přístroj, když je zapnutý. K čištění displeje a vnějšího povrchu přístroje používejte měkký netřepivý hadřík.
- Nečistěte displej papírovými utěrkami.
- Zásadně se nepokoušejte přístroj rozebírat, opravovat nebo jakkoli upravovat. V případě demontáže, úprav nebo jakéhokoli pokusu o opravu dochází k propadnutí záruky a může dojít k poškození přístroje či dokonce ke zranění nebo škodám na majetku.

- Neskladujte ani nepřevážíjte hořlavé kapaliny, plyny nebo výbušné materiály pohromadě s přístrojem, jeho částmi nebo doplňky.
- Aby se zabránilo krádeži, nenechávejte přístroj a příslušenství na viditelném místě bez dozoru.
- Přehřátí může přístroj poškodit.

Regulatorní informace

Pro účely regulatorního označení bylo přístroji MiVia Run 350 přiřazeno číslo modelu N519.

CE



Společnost MiTAC tímto prohlašuje, že tento výrobek řady N519 splňuje základní požadavky a další příslušná ustanovení směrnice 2014/53/EU. Plné znění prohlášení o shodě pro tento výrobek je k dispozici na webových stránkách MiVia (www.mivia.com).

WEEE



Tento výrobek nesmí být likvidován jako běžný domovní odpad, v souladu se směrnicí EU pro použité elektrické a elektronické vybavení (WEEE - 2012/19/EU). Místo toho musí být zlikvidován vrácením na místě zakoupení nebo v obecní recyklační sběrně.

Voděodolnost

Tento přístroj podporuje voděodolné vlastnosti 3ATM při běžných denních činnostech, například občasné postříkání vodou nebo deštěm. Netiskněte ovšem tlačítka přístroje ve vodě nebo ve vaně/sprše; nedoporučujeme používat tento přístroj v sauně nebo v páře.

Bluetooth



Bluetooth[®] DID: D031811
SMART

Bezpečnostní zásady

O nabíjení

- Používejte pouze nabíječku dodávanou s přístrojem. Při použití jiného typu nabíječky může dojít k poruše přístroje anebo může vzniknout jiné nebezpečí.

- K napájení tohoto přístroje jsou určeny pouze VÝROBCEM UVEDENÉ zdroje, označené „LPS“, „Limited Power Source“, se stejnosměrným výstupem + 5 V / 1 A.
- Používejte pouze předepsanou baterii.

O nabíječe

- Nepoužívejte nabíječku ve vysoce vlhkém prostředí. V žádném případě se nabíječky nedotýkejte mokřýma rukama nebo stojíte-li ve vodě.
- Při napájení přístroje nebo nabíjení baterie ponechte kolem nabíječky dostatečný prostor pro cirkulaci vzduchu. Nepřikrývejte nabíječku papíry ani jinými předměty, které by mohly zhoršit její chlazení. Nepoužívejte nabíječku uloženou v transportním obalu.
- Nabíječku připojujte ke správnému zdroji napětí. Údaje o napětí jsou uvedeny na plášti výrobku anebo na jeho obalu.
- Nepoužívejte nabíječku, má-li poškozenou přírodní šňůru.
- Nepokoušejte se nabíječku opravovat. Neobsahuje žádné opravitelné díly. Jestliže je nabíječka poškozena nebo byla v příliš vlhkém prostředí, vyměňte ji.

Informace o baterii

- Používejte pouze předepsanou baterii.
- **UPOZORNĚNÍ:** Tento přístroj obsahuje nevyměnitelnou vnitřní lithium-ionovou baterii. Baterie může prasknout nebo vybuchnout, přičemž se mohou uvolnit nebezpečné chemické látky. Abyste předešli nebezpečí vzniku požáru nebo popálenin, baterii nerozebírejte, zabraňte jejímu rozdrčení, proražení a vystavení ohni nebo vodě.
- Důležité pokyny (pouze pro servisní pracovníky)
 - **Upozornění:** Při vložení nesprávného typu baterie hrozí nebezpečí výbuchu. Staré baterie zlikvidujte dle příslušných pokynů.
 - Baterii vyměňujte pouze za stejný typ nebo za ekvivalent doporučený výrobcem.

- Starou baterii je nutno recyklovat nebo se jí zbavit předepsaným způsobem.
- Baterii používejte pouze v zařízení, pro které je určena.

Revize: R00
(8/2017)

Ochranné známky

Všechny značky a názvy produktů jsou ochranné známky nebo registrované ochranné známky příslušných společností.

Právní omezení

Specifikace a dokumenty podléhají změnám bez předchozího upozornění. Společnost MiTAC nezaručuje bezchybnost tohoto dokumentu. Společnost MiTAC nenese žádnou odpovědnost za škody vzniklé přímo nebo nepřímo z chyb, nedostatků nebo nesrovnalostí mezi přístrojem a dokumentací.

Poznámka

Některé modely nejsou dostupné ve všech oblastech. V závislosti na specifickém zakoupeném modelu se nemusí barva a vzhled přístroje a příslušenství přesně shodovat s obrázky v tomto dokumentu.

MiTAC Europe Ltd.
Spectrum House, Beehive Ring Road,
London Gatwick Airport, RH6 0LG,
VELKÁ BRITÁNIE



www.mivia.com