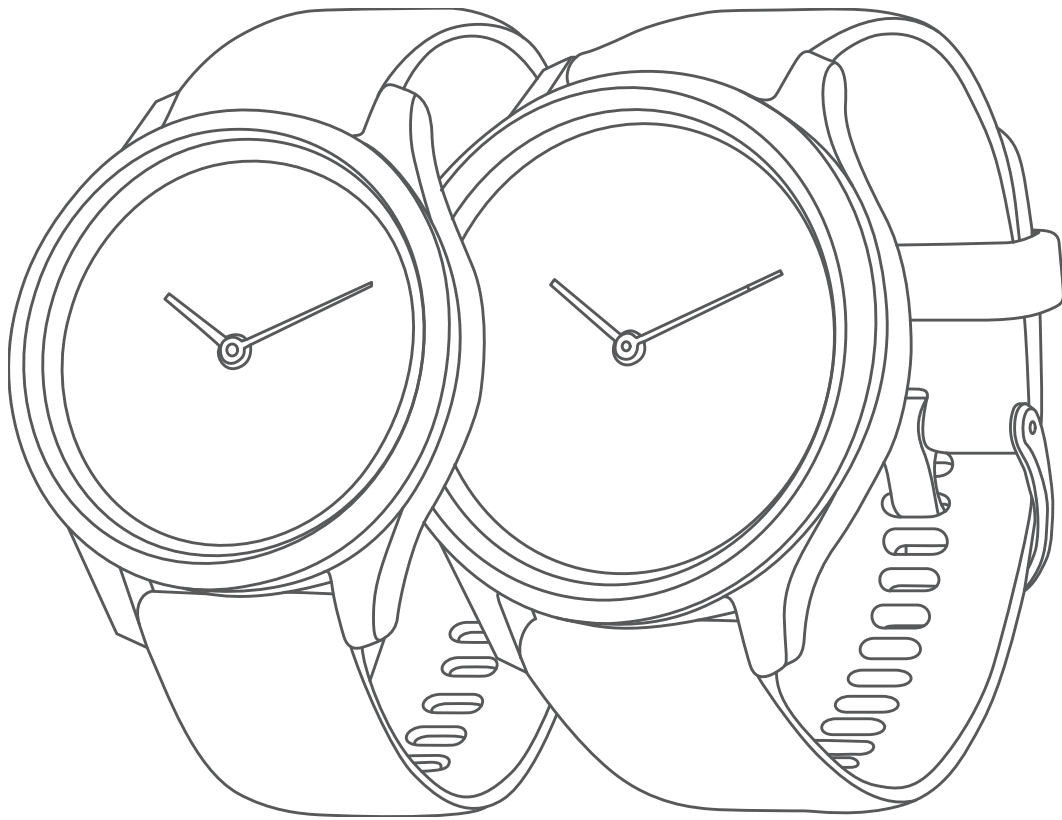


GARMIN®



VÍVOMOVE® 3/3S

Podręcznik użytkownika

© 2019 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zgodnie z prawami autorskimi, kopiowanie niniejszego podręcznika użytkownika w całości lub częściowo bez pisemnej zgody firmy Garmin jest zabronione. Firma Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian, ulepszeń do produktów lub ich zawartości niniejszego podręcznika użytkownika bez konieczności powiadamiania o tym jakiegokolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową www.garmin.com, aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® oraz vivomove® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ oraz Toe-to-Toe™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google Inc. Apple® oraz iPhone® są znakami towarowym firmy Apple Inc. zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Zaawansowane analizy pracy serca zostały przeprowadzone przez firmę Firstbeat. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

Ten produkt ma certyfikat ANT+®. Odwiedź stronę www.thisisant.com/directory, aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji.

M/N: A03697, AA3697

Spis treści

Wstęp	1
Włączanie i konfiguracja urządzenia	1
Tryby urządzenia	1
Korzystanie z urządzenia	1
Opcje menu	1
Noszenie urządzenia	1
Widżety	2
Cel automatyczny	2
Pasek ruchu	2
Wyłączanie alertu ruchu	2
Minut intensywnej aktywności	2
Zliczanie minut intensywnej aktywności	2
Body Battery	3
Wyświetlanie widżetu Body Battery	3
Zwiększanie dokładności pomiaru kalorii	3
Zmienność tętna i poziom wysiłku	3
Wyświetlanie widżetu poziomu stresu	3
Włączanie minutnika relaksu	3
Wyświetlanie widżetu tętna	3
Korzystanie z widżetu monitorowania nawodnienia	3
Śledzenie cyklu menstruacyjnego	3
Sterowanie odtwarzaniem muzyki	3
Wyświetlanie powiadomień	3
Trening	4
Rejestrowanie aktywności z pomiarem czasu	4
Rejestrowanie aktywności za pomocą funkcji Podłączony GPS	4
Rejestrowanie aktywności treningu siłowego	4
Porady dotyczące rejestrowania aktywności treningu siłowego	4
Rejestrowanie pływania	4
Rozpoczynanie wyzwania Toe-to-Toe	5
Funkcje związane z tętnem	5
Pulsoksymetr	5
Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru	5
Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu	5
Informacje o szacowanym pułapie tlenowym	5
Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego	5
Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin	6
Ustawianie alertów nietypowo wysokiego tętna	6
Zegar	6
Włączanie minutnika	6
Korzystanie ze stopera	6
Korzystanie z budzika	6
Funkcje online Bluetooth	6
Zarządzanie powiadomieniami	6
Lokalizowanie smartfonu	6
Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać	7
Garmin Connect	7
Garmin Move IQ™	7
Podłączony GPS	7
Monitorowanie snu	7
Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect	7
Synchronizowanie danych z komputerem	7
Konfigurowanie Garmin Express	7
Dostosowywanie urządzenia	7
BluetoothUstawienia	7
Ustawienia urządzenia	8
Ustawienia tętna i stresu	8
Ustawienia czasu	8
Ustawienia aktywności	8
Garmin ConnectUstawienia	8
Ustawienia wyglądu	8
Ustawienia alarmu	8
Dostosowywanie opcji aktywności	9
Ustawienia śledzenia aktywności	9
Ustawienia użytkownika	9
Ustawienia ogólne	9
Informacje o urządzeniu	10
Ładowanie urządzenia	10
Wskazówki dotyczące ładowania urządzenia	10
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia	10
Czyszczenie urządzenia	10
Czyszczenie skórzanych pasków	10
Wymiana pasków	10
Wyświetlanie informacji o urządzeniu	10
Dane techniczne	10
Rozwiązywanie problemów	11
Czy mój smartfon jest zgodny z tym urządzeniem?	11
Mój telefon nie łączy się z urządzeniem	11
Śledzenie aktywności	11
Liczba kroków jest niedokładna	11
Liczba kroków na moim urządzeniu i koncie Garmin Connect nie jest zgodna	11
Poziom wysiłku nie jest wyświetlany	11
Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności	11
Wskazanie liczby pokonanych piętér wydaje się niewłaściwe	11
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna ..	11
Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery	11
Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru	11
Urządzenie nie wyświetla prawidłowego czasu	12
Ustawianie wskazówek zegarka	12
Maksymalizowanie czasu działania baterii	12
Ekran urządzenia jest mało czytelny na dworze	12
Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień	12
Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect	12
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express	12
Aktualizacje produktów	13
Źródła dodatkowych informacji	13
Naprawa urządzenia	13
Załącznik	13
Cele fitness	13
Informacje o strefach tętna	13
Obliczanie strefy tętna	13
Standardowe oceny pułapu tlenowego	13
Indeks	15

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Przed rozpoczęciem lub wprowadzeniem zmian w programie ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

Włączanie i konfiguracja urządzenia

Przed użyciem urządzenia należy podłączyć je do źródła zasilania, aby je włączyć.

Aby korzystać z funkcji online, należy sparować urządzenie z aplikacją Garmin Connect™, a nie z poziomu ustawień Bluetooth® w smartfonie.

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami na smartfonie, zainstaluj aplikację Garmin Connect.
- 2 Podłącz mniejszą wtyczkę przewodu USB do portu ładowania w urządzeniu.



- 3 Podłącz przewód USB do źródła zasilania, aby włączyć urządzenie (*Ładowanie urządzenia, strona 10*).

Hello! wyświetli się na ekranie po włączeniu urządzenia.



- 4 Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:
 - Jeśli parujesz pierwsze urządzenie z aplikacją Garmin Connect, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - Jeśli z aplikacją Garmin Connect zostało już sparowane inne urządzenie, w lub wybierz kolejno **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Po udanym sparowaniu urządzeń zostanie wyświetlony komunikat i urządzenie zsynchronizuje się automatycznie ze smartfonem.

Tryby urządzenia

Szybki podgląd	Wskazówki zegarka pokazują aktualny czas, a urządzenie jest zablokowane.
Interaktywny	Wskazówki znikają z ekranu dotykowego, a urządzenie zostaje odblokowane.
Tylko zegarek	Gdy stan naładowania baterii jest niski, wskazówki zegarka pokazują aktualny czas, a ekran dotykowy pozostaje wyłączony do momentu naładowania urządzenia.

Korzystanie z urządzenia



Dwukrotne dotknięcie: Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego , aby wybudzić urządzenie.

UWAGA: Ekran wyłączy się, jeśli urządzenie nie będzie używane. Gdy ekran jest wyłączony, urządzenie nadal pozostaje aktywne i rejestruje dane.

Gest nadgarstkiem: Obróć nadgarstkiem i unieś go w kierunku ciała, aby włączyć ekran. Obróć nadgarstkiem w kierunku przeciwnym do ciała, aby wyłączyć ekran.

Przesunięcie palcem: Przesuń palcem po włączonym ekranie dotykowym, aby odblokować urządzenie.

Przesuń palcem po ekranie dotykowym, aby przewijać widżety i opcje menu.

Przytrzymanie: Po odblokowaniu urządzenia przytrzymaj ekran dotykowy, aby otworzyć menu.

Dotknięcie: Dotknij ekranu dotykowego, aby dokonać wyboru. Dotknij , aby powrócić do poprzedniego ekranu.

Opcje menu

Możesz przytrzymać ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.

PORADA: Przeciągnij, aby przewijać opcje menu.

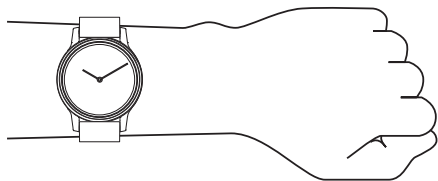


	Wyświetla opcje aktywności z pomiarem czasu.
	Wyświetla funkcje związane z tętnem.
	Wyświetla opcje minutnika, stopera i alarmu.
	Wyświetla opcje smartfona sparowanego przez Bluetooth.
	Wyświetla ustawienia urządzenia.

Noszenie urządzenia

- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka.

UWAGA: Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno. Aby uzyskać dokładniejszy odczyt tętna, urządzenie nie może się przesuwać po ciele podczas biegania lub ćwiczenia. Aby uzyskać odczyt pulsoksymetru, urządzenie nie może się przesuwać po ciele.



UWAGA: Czujnik optyczny znajduje się z tyłu urządzenia.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku zawiera *Rozwiązywanie problemów*, strona 11.
- Więcej informacji o pulsoksymetrze zawiera *Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru*, strona 11.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Widżety

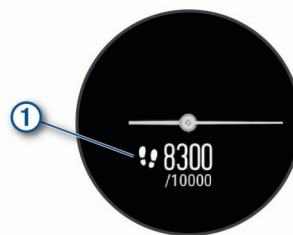
W urządzeniu znajdują się fabrycznie załadowane widżety zapewniające szybki podgląd różnych informacji. Przesuwaj palcem po ekranie dotykowym, aby przewijać widżety. Niektóre widżety wymagają sparowania ze smartfonem.

UWAGA: Aplikacja Garmin Connect umożliwia dostosowanie tarczy zegarka oraz dodawanie i usuwanie widżetów.

Status i godzina	Bieżąca godzina, data i stan baterii. Godzina i data są ustawiane automatycznie, gdy urządzenie łączy się z Twoim kontem Garmin Connect.
!	Łączna liczba kroków wykonanych w ciągu dnia oraz dzienny cel kroków. Urządzenie uczy się i każdego dnia proponuje nowy cel liczby kroków.
📏	Łączna liczba pokonanych piętér oraz dzienny cel pokonywania piętér.
🕒	Łączna liczba minut intensywnej aktywności oraz tygodniowy cel minut intensywnej aktywności.
🔋	Bieżący poziom energii Body Battery™. Urządzenie obliczy bieżący poziom energii na podstawie danych dotyczących snu, stresu i aktywności. Im niższa wartość, tym wyższy poziom energii.
👤	Poziom wysiłku. Urządzenie mierzy zmienność tętna, gdy użytkownik stoi w miejscu, aby ocenić natężenie wysiłku. Im niższa wartość, tym mniejsze natężenie wysiłku.
🍷	Całkowita ilość wypitej wody i dzienny cel.
🏃	Dystans pokonany danego dnia, podany w kilometrach lub milach.
🔥	Łączna liczba kalorii spalonych danego dnia, w tym kalorii spalonych podczas aktywności i odpoczynku.
❤️	Wartość bieżącego tętna w uderzeniach na minutę (bpm) i średnia wartość tętna spoczynkowego z siedmiu dni.
🌬️	Wartość bieżącej częstotliwości oddechu w oddechach na minutę i średnia wartość z siedmiu dni. Urządzenie mierzy częstotliwość oddechów w czasie, gdy użytkownik jest nieaktywny, aby wykryć wszelkie nietypowe czynności oddechowe, a także zmiany pod wpływem stresu.
🎵	Zapewnia sterowanie odtwarzaczem muzyki w smartfonie.
☁️	Bieżąca temperatura i prognoza pogody ze sparowanego smartfona.
🕒	Stan bieżącego miesięcznego cyklu menstruacyjnego. Umożliwia wyświetlanie oraz zapisywanie codziennych objawów.
📅	Nadchodzące spotkania z kalendarza w smartfonie.
💬	Powiadomienia ze smartfona dotyczące połączeń i esemesów, a także powiadomienia z sieci społecznościowych i wielu innych (zależnie od ustawień powiadomień ze smartfona).

Cel automatyczny

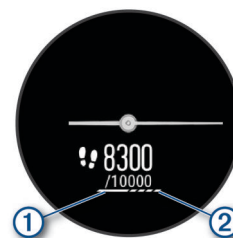
Urządzenie automatycznie tworzy dzienny cel kroków w oparciu o poziom poprzedniej aktywności. W miarę jak użytkownik porusza się w ciągu dnia, urządzenie wskazuje postęp w realizacji dziennego celu ①.



Jeśli nie zdecydujesz się na korzystanie z funkcji automatycznego celu, możesz ustawić własny cel kroków za pomocą konta Garmin Connect.

Pasek ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Pasek ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się pasek ruchu ①. Dodatkowe segmenty ② pojawiają się po każdym 15 minutach bezczynności.



Możesz wyzerować pasek ruchu, robiąc krótki spacer.

Wyłączanie alertu ruchu

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
 - 2 Wybierz kolejno > > > **Alert ruchu**.
- Wyświetlona ikona alarmu będzie przekreślona.

Minut intensywnej aktywności

Mając na uwadze stan zdrowia, organizacje takie jak Światowa Organizacja Zdrowia zalecają 150 minut umiarkowanie intensywnej aktywności (np. szybkiego spaceru) lub 75 minut intensywnej aktywności (np. biegania) w tygodniu.

Urządzenie monitoruje intensywność aktywności oraz czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanie intensywnej i intensywnej aktywności (wymagane są dane tętna, aby określić intensywność aktywności). Możesz pracować nad realizacją tygodniowego celu liczby minut intensywnej aktywności, wykonując umiarkowanie intensywną lub intensywną aktywność nieprzerwanie przez co najmniej 10 minut. Urządzenie sumuje czas średniej aktywności z czasem intensywnej aktywności. Przy dodawaniu całkowity czas intensywnej aktywności jest podwajany.

Zliczanie minut intensywnej aktywności

Urządzenie vívomove 3/3S oblicza minuty intensywnej aktywności, porównując dane tętna ze średnią wartością tętna spoczynkowego. Jeśli pomiar tętna jest wyłączony, urządzenie oblicza liczbę minut umiarkowanie intensywnej aktywności, analizując liczbę kroków na minutę.

- Rozpocznij aktywność z pomiarem czasu, aby uzyskać możliwie największą dokładność pomiaru minut intensywnej aktywności.
- Ćwicz przez co najmniej 10 minut z umiarkowaną lub wysoką intensywnością.

- Noś urządzenie przez całą dobę, aby uzyskać najdokładniejszy pomiar tętna spoczynkowego.

Body Battery

Urządzenie analizuje zmienność rytmu serca, poziom stresu, jakość snu i dane aktywności w celu określenia ogólnego poziomu Body Battery. Podobnie jak wskaźnik paliwa w samochodzie, wskazuje ilość dostępnego zapasu energii. Poziom Body Battery jest przedstawiony na skali od 0 do 100, gdzie wskaźnik od 0 do 25 oznacza mały zapas energii, od 26 do 50 przedstawia średni zapas energii, od 51 do 75 duży zapas energii, a od 76 do 100 bardzo duży zapas energii.

Można zsynchronizować urządzenie z kontem użytkownika Garmin Connect, aby wyświetlić najbardziej aktualny poziom Body Battery, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje (*Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery*, strona 11).

Wyświetlanie widżetu Body Battery

Widżet Body Battery wyświetla bieżący poziom Body Battery.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet Body Battery.
- 2 Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić wykres Body Battery.

Wykres wyświetla bieżący, szczytowy i minimalny poziom ostatniej aktywności Body Battery z ostatniej godziny.

Zwiększanie dokładności pomiaru kalorii

Urządzenie wyświetla szacunkową liczbę kalorii spalonych w ciągu bieżącego dnia. Możesz zwiększyć dokładność tych wskaźników, spacerując szybko maksymalnie przez 15 minut.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić ekran kalorii.
- 2 Wybierz ⓘ.

UWAGA: ⓘ pojawia się, gdy kalorie wymagają kalibracji. Ta procedura kalibracji musi być wykonana tylko raz. Jeśli już wcześniej zarejestrowany został chód lub bieg z pomiarem czasu, ⓘ może się nie pojawić.

- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Zmienność tętna i poziom wysiłku

Urządzenie analizuje zmienność tętna, gdy stoisz nieruchomo, aby ocenić całkowite natężenie wysiłku. Trening, aktywność fizyczna, ilość snu, odżywianie i stres mają wpływ na Twój poziom wysiłku. Wynik jest przedstawiony na skali od 0 do 100, gdzie wskaźnik od 0 do 25 oznacza stan spoczynku, od 26 do 50 przedstawia niski poziom zmęczenia organizmu, od 51 do 75 średni wysiłek, a od 76 do 100 bardzo wysoki poziom zmęczenia organizmu. Znajomość poziomu natężenia wysiłku pomaga zidentyfikować stresujące momenty w ciągu dnia. Aby uzyskać jak najlepsze rezultaty, należy mieć założone urządzenie podczas snu.

Urządzenie można zsynchronizować z kontem Garmin Connect, aby wyświetlać poziom całodziennego wysiłku, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje.

Wyświetlanie widżetu poziomu stresu

Widżet poziomu stresu pokazuje obecny poziom stresu.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet poziomu stresu.
- 2 Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić wykres poziomu stresu.

Wykres poziomu stresu przedstawia odczyt poziomu stresu oraz informacje o wysokim i niskim poziomie stresu z ostatniej godziny.

Włączanie minutnika relaksu

Możesz włączyć minutnik relaksu, aby rozpocząć ćwiczenie oddechowe.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet poziomu stresu.

- 2 Dotknij ekranu dotykowego.
Zostanie wyświetlony wykres poziomu stresu.
- 3 Przesuń palcem, aby wybrać **Minut. relaksu**.
- 4 Dotknij ekranu dotykowego, aby przejść do następnego ekranu.
- 5 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby uruchomić minutnik relaksu.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 7 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby zatrzymać minutnik relaksu.
- 8 Wybierz ✓.

Zostanie wyświetlony zaktualizowany poziom stresu.

Wyświetlanie widżetu tętna

Na widżecie tętna wyświetlane jest bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm). Więcej informacji na temat dokładności pomiaru tętna znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet tętna.
Widżet wyświetla wartość bieżącego tętna i średnie tętno spoczynkowe z ostatnich 7 dni.
- 2 Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić wykres tętna.
Wykres pokazuje tętno ostatniej aktywności oraz wysokie i niskie tętno z ostatniej godziny.

Korzystanie z widżetu monitorowania nawodnienia

Widżet monitorowania nawodnienia wyświetla poziom przyjmowania płynów i dzienny cel nawodnienia.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet nawodnienia.
- 2 Wybierz + po każdorazowym wypiciu porcji płynu (1 szklanka lub 250 ml).

PORADA: Ustawienia nawodnienia, takie jak jednostka i dzienny cel, można dostosować na koncie Garmin Connect.

Śledzenie cyklu menstruacyjnego

Cykl menstruacyjny jest ważną częścią Twojego zdrowia. Możesz dowiedzieć się więcej i skonfigurować tę funkcję w ustawieniach Statystyki zdrowia w aplikacji Garmin Connect.

- Śledzenie cyklu menstruacyjnego i szczegółowe informacje
- Objawy fizyczne i emocjonalne
- Przewidywania wystąpienia miesiączki i dni płodnych
- Informacje o zdrowiu i odżywianiu

UWAGA: Za pomocą aplikacji Garmin Connect możesz dodawać lub usuwać widżety.

Sterowanie odtwarzaniem muzyki

Widżet sterowania muzyką umożliwia sterowanie muzyką w smartfonie za pomocą urządzenia vívomove 3/3S. Widżet steruje aktualnie aktywną lub ostatnio aktywną aplikacją do odtwarzania multimedialnych w Twoim smartfonie. Jeśli żaden odtwarzacz multimedialny nie jest aktywny, widżet nie wyświetli informacji o utworze i konieczne będzie uruchomienie odtwarzania w telefonie.

- 1 Na smartfonie rozpocznij odtwarzanie utworu lub listy odtwarzania.
- 2 Na urządzeniu vívomove 3/3S przesunij palcem, aby wyświetlić widżet sterowania muzyką.

Wyświetlanie powiadomień

Po połączeniu urządzenia z aplikacją Garmin Connect można w nim przeglądać powiadomienia ze smartfonu dotyczące SMS-ów i e-maili.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet powiadomień.
- 2 Wybierz **Pokaż**.
Na środku ekranu dotykowego wyświetlane jest najnowsze powiadomienie.
- 3 Dotknij ekranu dotykowego, aby wybrać powiadomienie.
PORADA: Przesuń palcem, aby wyświetlić starsze powiadomienia.
Na ekranie urządzenia zostanie wyświetlony cały komunikat.
- 4 Dotknij ekranu dotykowego i wybierz ✓, aby odrzucić powiadomienie.

Trening

Rejestrowanie aktywności z pomiarem czasu

Możesz zarejestrować mierzoną aktywność, a następnie zapisać ją i przesłać do konta Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno ⌘.
- 3 Przesuń palcem, aby przewijać listę z aktywnościami i wybrać jedną z opcji:
 - Wybierz 🚶 dla chodu.
 - Wybierz 🏃 dla biegania.
 - Wybierz 🏊 dla treningu cardio.
 - Wybierz 🏋 dla treningu siłowego.
 - Wybierz 🧘 dla jogi.
 - Wybierz ⌘ dla innych typów aktywności.
 - Wybierz 🏍 dla treningu na maszynie eliptycznej.
 - Wybierz 🏊 dla pływania w basenie.
 - Wybierz 🪜 dla ćwiczeń na schodach.
 - Wybierz 🦶 dla wyzwania liczby kroków Toe-to-Toe™.
- 4 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby uruchomić stoper aktywności.
- 5 Rozpocznij aktywność.
- 6 Przesuń palcem, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.
- 7 Po zakończeniu aktywności dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby zatrzymać stoper aktywności.
- 8 Wybierz opcję:
 - Wybierz kolejno ⏹, aby zapisać aktywność.
 - Wybierz kolejno ✖, aby usunąć wybraną aktywność.
 - Wybierz ▶, aby wznowić aktywność.

Rejestrowanie aktywności za pomocą funkcji Podłączony GPS

Możesz podłączyć urządzenie do swojego smartfona, aby rejestrować dane GPS dotyczące spaceru lub biegu.

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno ⌘.
- 3 Wybierz 🚶 lub 🏃.
- 4 Wybierz kolejno ✓, aby podłączyć urządzenie do konta Garmin Connect.
✓ pojawi się na urządzeniu po nawiązaniu połączenia.
UWAGA: Jeśli nie możesz podłączyć urządzenia do swojego smartfona, dotknij ekranu dotykowego i wybierz ✓, aby kontynuować aktywność. Dane GPS nie zostaną zarejestrowane.
- 5 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby uruchomić stoper aktywności.

- 6 Rozpocznij aktywność.
Podczas aktywności telefon musi znajdować się w zasięgu.
- 7 Po zakończeniu aktywności dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby zatrzymać stoper aktywności.
- 8 Wybierz opcję:
 - Wybierz kolejno ⏹, aby zapisać aktywność.
 - Wybierz kolejno ✖, aby usunąć wybraną aktywność.
 - Wybierz ▶, aby wznowić aktywność.

Rejestrowanie aktywności treningu siłowego

Podczas aktywności treningu siłowego można zapisywać serie. Seria to wiele powtórzeń pojedynczego ruchu.

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno ⌘ > 🏋.
- 3 W razie potrzeby wybierz ≡, aby włączyć **Licz. powtórzeń**.
- 4 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby uruchomić stoper aktywności.
- 5 Rozpocznij pierwszą serię.
Urządzenie liczy powtórzenia.
- 6 Przesuń palcem, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.
- 7 Naciśnij ▶, aby zakończyć serię.
Zostanie wyświetlony licznik czas odpoczynku.
- 8 Podczas odpoczynku wybierz opcję:
 - Przesuń palcem po ekranie dotykowym, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.
 - Aby edytować licznik powtórzeń, przeciągnij w lewo i wybierz ✎, a następnie przesuń, aby wybrać numer, i dotknij środkowej części ekranu.
- 9 Naciśnij ▶, aby zacząć następną serię.
- 10 Powtarzaj kroki od 6 do 8 aż do zakończenia aktywności.
- 11 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby zatrzymać stoper aktywności.
- 12 Wybierz opcję:
 - Wybierz kolejno ⏹, aby zapisać aktywność.
 - Wybierz kolejno ✖, aby usunąć wybraną aktywność.
 - Wybierz ▶, aby wznowić aktywność.






Porady dotyczące rejestrowania aktywności treningu siłowego

- Nie zerkaj na urządzenie podczas wykonywania powtórzeń.
Urządzenie należy obsługiwać na początku i na końcu każdej serii oraz podczas odpoczynku.
- Skoncentruj się na formie podczas wykonywania powtórzeń.
- Wykonuj ćwiczenia z wykorzystaniem własnej masy ciała lub obciążenia.
- Wykonuj powtórzenia w płynnym, szerokim zakresie ruchów.
Powtórzenie jest liczone, gdy ramię, na którym założone jest urządzenie, powraca do pozycji wyjściowej.
UWAGA: Ćwiczenia nóg mogą nie być liczone.
- Zapisz i prześlij aktywność treningu siłowego na swoje konto Garmin Connect.
Aby wyświetlić i edytować szczegóły aktywności, możesz skorzystać z narzędzi dostępnych na Twoim koncie Garmin Connect.

Rejestrowanie pływania





UWAGA: Pomiary czujnika tętna są niedostępne podczas pływania.

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno ⌘ > 🏊.

- 3 Wybierz **Poziom**.
- 4 W razie potrzeby wybierz , aby edytować właściwości.
- 5 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby uruchomić stoper aktywności.
- 6 Rozpocznij aktywność.
Urządzenie automatycznie rejestruje interwały lub przepłynięte długości, które można wyświetlić przesuwając palcem po ekranie dotykowym.
- 7 Po zakończeniu aktywności dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby zatrzymać stoper aktywności.
- 8 Wybierz opcję:
 - Wybierz kolejno , aby zapisać aktywność.
 - Wybierz kolejno , aby usunąć wybraną aktywność.
 - Wybierz , aby wznowić aktywność.
 - Wybierz , aby edytować przepłynięte długości.




Rozpoczynanie wyzwania Toe-to-Toe

Możesz rozpocząć 2-minutowe wyzwanie Toe-to-Toe, w którym możecie wziąć udział Ty i znajomy ze zgodnym urządzeniem.

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
 - 2 Wybierz kolejno  > , aby rzucić wyzwanie innemu uczestnikowi będącemu w zasięgu (3 m).
UWAGA: Każdy z uczestników wyzwania musi rozpocząć wyzwanie w swoim urządzeniu.
Jeśli urządzenie nie znajdzie żadnych uczestników w ciągu 30 sekund, wyzwanie wygasa.
 - 3 Wybierz nazwę uczestnika.
Przed włączeniem się minutnika urządzenie odlicza 3 sekundy.
 - 4 Wykonuj kroki przez 2 minuty.
Na ekranie zostanie wyświetlony stoper i liczba kroków.
 - 5 Umieść urządzenie w zasięgu (3 metry).
Na ekranie zostaną wyświetlone kroki dla każdego uczestnika.
- Uczestnicy mogą wybrać , aby rozpocząć kolejne wyzwanie, lub , aby wyjść z menu.

Funkcje związane z tętnem

Urządzenie vívomove 3/3S umożliwia wyświetlanie danych tętna mierzonego na nadgarstku.

	Monitoruje poziom stężenia tlenu we krwi. Znajomość danych dotyczących poziomu stężenia tlenu we krwi pomaga określić, jak ciało przystosowuje się do ćwiczeń i wysiłku. UWAGA: Pulsoksymetr znajduje się z tyłu urządzenia.
	Wyświetla bieżący pułap tlenowy, który jest wskaźnikiem wydolności sportowca i który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji.
	Przesyła bieżące tętno do sparowanego urządzenia Garmin®.

Pulsoksymetr



Urządzenie jest wyposażone w pulsoksymetr nadgarstkowy do pomiaru poziomu tlenu we krwi. Znajomość danych dotyczących poziomu stężenia tlenu we krwi pomaga określić, jak ciało przystosowuje się do ćwiczeń i wysiłku. Urządzenie określa natlenienie krwi poprzez emisję światła na skórę i pomiar ilości zaabsorbowanego światła. Jest on określany za pomocą jednostki SpO₂.

W urządzeniu odczyty pulsoksymetru są wyświetlane jako procentowa wartość SpO₂. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące odczytów pulsoksymetru, w tym obecne trendy z ostatnich kilku dni (*Włączanie monitorowania SpO₂ podczas snu*, strona 5).

Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru

Możesz ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru na urządzeniu w dowolnym momencie. Dokładność odczytów zależy od przepływu krwi, umiejscowienia urządzenia na nadgarstku i pozostania w bezruchu.

- 1 Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka.
Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- 2 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 3 Wybierz kolejno  > .
- 4 Podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi trzymaj ramię z urządzeniem na wysokości serca.
- 5 Nie ruszaj się.
Urządzenie wyświetli natlenienie krwi jako wartość procentową.
UWAGA: Możesz włączyć i wyświetlać dane snu pulsoksymetru na koncie Garmin Connect (*Włączanie monitorowania SpO₂ podczas snu*, strona 5).

Włączanie monitorowania SpO₂ podczas snu

Urządzenie można skonfigurować w taki sposób, aby ciągle mierzyło poziom tlenu we krwi, lub SpO₂, podczas snu (*Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru*, strona 11).

- 1 W menu ustawień aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Urządzenia Garmin**.
- 2 Wybierz urządzenie.
- 3 Wybierz kolejno **Śledzenie aktywności > Pulsoksymetr**.
- 4 Wybierz **Monitorowanie SpO₂ podczas snu**.
UWAGA: Nietypowe pozycje podczas snu mogą powodować wyjątkowo niskie odczyty SpO₂ podczas snu.

Informacje o szacowanym pułapie tlenowym




Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Ujmując rzecz prościej, pułap tlenowy to wskaźnik wydolności sportowca, który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji.

Na urządzeniu szacowany pułap tlenowy jest wyświetlany w postaci liczby i opisu. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące szacowanego pułapu tlenowego, w tym wiek sprawnościowy. Wiek sprawnościowy zapewnia porównanie formy z osobą tej samej płci w innym wieku. W przypadku regularnego wykonywania ćwiczeń wiek sprawnościowy może się z czasem obniżyć.

Dane dotyczące pułapu tlenowego zostały dostarczone przez firmę FirstBeat. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku (*Standardowe oceny pułapu tlenowego*, strona 13) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego

Urządzenie wymaga korzystania z danych tętna mierzonego na nadgarstku oraz 15-minutowego szybkiego marszu lub biegu z pomiarem czasu w celu wyświetlenia pułapu tlenowego.

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
 - 2 Wybierz kolejno  > .
- Jeśli już zarejestrowano 15-minutowy szybki marsz lub bieg, na ekranie pojawi się pułap tlenowy. Urządzenie aktualizuje pułap tlenowy za każdym razem po ukończeniu chodu lub biegu z pomiarem czasu.
- 3 Wybierz , aby włączyć stoper.

Po ukończeniu testu zostanie wyświetlony komunikat.

- 4 Aby ręcznie rozpocząć test pułapu tlenowego i uaktualnić dane szacunkowe, dotknij bieżącego odczytu i postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie.

Urządzenie zaktualizuje Twój szacunkowy pułap tlenowy.

Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin

Możesz przysyłać dane tętna z urządzenia vívomove 3/3S i przeglądać je w sparowanych urządzeniach Garmin. Na przykład możesz przysyłać dane tętna do urządzenia Edge® podczas jazdy rowerem, korzystając z kamery sportowej VIRB®.

UWAGA: Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno > .
Urządzenie vívomove 3/3S rozpocznie transmisję danych tętna.
UWAGA: Podczas przysyłania danych tętna można wyświetlać tylko ekran monitorowania tętna.
- 3 Sparuj urządzenie vívomove 3/3S ze zgodnym urządzeniem Garmin ANT+®.
UWAGA: Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.
- 4 Dotknij ekranu monitorowania tętna i wybierz , aby wyłączyć przesyłanie danych tętna.

Ustawianie alertów nietypowo wysokiego tętna

Urządzenie można ustawić, aby ostrzegało, gdy tętno przekroczy określoną liczbę uderzeń na minutę (bpm) po okresie bezczynności.

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
 - 2 Wybierz kolejno > > .
 - 3 Wybierz **Alert wys. wart.**
 - 4 Wybierz .
 - 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby ustawić wartość progu tętna.
 - 6 Dotknij ekranu dotykowego, aby zatwierdzić wartość.
- Za każdym razem, gdy przekroczysz wartość progu, urządzenie wyświetli komunikat i zawibruje.

Zegar

Włączanie minutnika

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno > .
- 3 Ustaw minuty.
- 4 Dotknij środkowej części ekranu dotykowego, aby wybrać minuty i przejść do następnego ekranu.
- 5 Ustaw sekundy.
- 6 Dotknij środkowej części ekranu dotykowego, aby wybrać sekundy i przejść do następnego ekranu.
Zostanie wyświetlony ekran prezentujący odliczanie.
- 7 W razie potrzeby wybierz , aby edytować czas.
- 8 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby uruchomić stoper.
- 9 W razie potrzeby dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby zatrzymać stoper.

- 10 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby zatrzymać stoper.

- 11 W razie potrzeby wybierz , aby zresetować czas.

Korzystanie ze stopera

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz > .
- 3 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby uruchomić minutnik.
- 4 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby zatrzymać stoper.
- 5 W razie konieczności naciśnij , aby zresetować stoper.

Korzystanie z budzika

- 1 Ustaw czas i częstotliwość budzenia na koncie Garmin Connect (*Ustawienia śledzenia aktywności, strona 9*).
- 2 Na urządzeniu vívomove 3/3S dotknij i przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 3 Wybierz > .
- 4 Przeciągnij palcem, aby przewijać alarmy.
- 5 Wybierz alarm, aby go włączyć lub wyłączyć.

Funkcje online Bluetooth

Urządzenie vívomove 3/3S udostępnia kilka funkcji online Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego smartfonu z zainstalowaną aplikacją Garmin Connect.

Powiadomienia: Informuje o powiadomieniach ze smartfona dotyczących połączeń i esemesów, a także o powiadomieniach z sieci społecznościowych, wpisów z kalendarza i wielu innych (zależnie od ustawień powiadomień ze smartfonu).

Bieżące informacje o pogodzie: Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody ze smartfona.

Sterowanie muzyką: Zezwala na sterowanie odtwarzaczem muzyki w smartfonie.

Znajdź mój telefon: Lokalizuje znajdujący się w zasięgu zagubiony smartfon sparowany z urządzeniem vívomove 3/3S.

Znajdź moje urządzenie: Lokalizuje znajdujące się w zasięgu zagubione urządzenie vívomove 3/3S sparowane ze smartfonem.

Przesyłanie aktywności: Automatycznie przesyła aktywności do aplikacji Garmin Connect zaraz po otwarciu aplikacji.

Aktualizacje oprogramowania: Urządzenie bezprzewodowo pobiera i instaluje najnowszą wersję oprogramowania.

Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w urządzeniu vívomove 3/3S można zarządzać za pomocą zgodnego smartfonu.

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz z urządzenia iPhone®, przejdź do ustawień powiadomień systemu iOS®, aby wybrać elementy, które chcesz widzieć na ekranie urządzenia.
- Jeśli korzystasz ze smartfonu z systemem Android™, z poziomu aplikacji Garmin Connect wybierz **Ustawienia** > **Powiadomienia z telefonu**.

Lokalizowanie smartfonu

Możesz użyć tej funkcji, aby zlokalizować zgubiony smartfon sparowany za pomocą technologii Bluetooth i znajdujący się w jej zasięgu.

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.

2 Wybierz kolejno > .



Urządzenie vivomove 3/3S rozpocznie wyszukiwanie sparowanego smartfonu. Smartfon wyemituje alarm dźwiękowy, a moc sygnału Bluetooth zostanie wyświetlona na ekranie urządzenia vivomove 3/3S. Moc sygnału Bluetooth zwiększa się w miarę zbliżania się do smartfonu.

Corzystanie z trybu Nie przeszkadzać

Trybu „Nie przeszkadzać” można używać do wyłączania powiadomień, gestów i alertów. Na przykład tryb ten można włączać na czas snu lub oglądania filmu.

UWAGA: Na koncie Garmin Connect można ustawić urządzenie tak, aby automatycznie przechodziło w tryb Nie przeszkadzać podczas typowych godzin snu. W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu.

1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.

2 Wybierz kolejno  > .

Garmin Connect

Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą konta Garmin Connect. Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie swoje aktywności, takie jak biegi, spacer, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki i wiele innych.

Możesz utworzyć bezpłatne konto Garmin Connect podczas parowania urządzenia z telefonem za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile lub zrobić to w serwisie www.garminconnect.com.

Śledź swoje postępy: Możesz śledzić dzienną liczbę kroków, przystąpić do rywalizacji ze znajomymi i realizować założone cele.

Zapisuj aktywności: Po ukończeniu oraz zapisaniu aktywności w urządzeniu można przesłać ją do konta Garmin Connect i trzymać ją tam przez dowolny czas.

Analizuj dane: Można wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o aktywności, takie jak czas, dystans, spalone kalorie czy własne raporty.



Udostępniaj aktywności: Możesz połączyć się ze znajomymi, aby śledzić wzajemnie swoje aktywności oraz publikować łącza do swoich aktywności w serwisach społecznościowych.

Zarządzaj ustawieniami: Możesz dostosowywać ustawienia urządzenia i użytkownika za pomocą konta Garmin Connect.

Garmin Move IQ™

Jeśli ruchy odpowiadają znanym wzorcom ćwiczenia, funkcja Move IQ automatycznie zidentyfikuje rodzaj wydarzenia i wyświetli je na osi czasu. Wydarzenia Move IQ pokazują typ aktywności i czas jej trwania, ale nie pojawiają się na liście aktywności lub w aktualnościach.

Funkcja Move IQ umożliwia automatyczne rozpoczęcie aktywności z pomiarem czasu w przypadku chodu i biegu, wykorzystując progi czasowe określone w aplikacji Garmin Connect. Aktywności te pojawiają się na liście Twoich aktywności.

Podłączony GPS

Dzięki funkcji Podłączony GPS urządzenie wykorzystuje antenę GPS smartfonu do rejestrowania danych GPS spacerów, biegów i jazdy na rowerze (*Rejestrowanie aktywności za pomocą funkcji Podłączony GPS, strona 4*). Dane GPS, w tym lokalizacja, dystans i prędkość, są wyświetlane w szczegółach aktywności na posiadanym koncie Garmin Connect.

Monitorowanie snu

Gdy zaśniesz, urządzenie automatycznie wykryje sen i będzie monitorować Twój ruch podczas typowych godzin snu. W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespianych godzin, fazy snu i ruch podczas snu. Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

UWAGA: Drzemki nie są dodawane do statystyk snu. Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączania powiadomień i alertów, wyłączając alarmy (*Corzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 7*).

Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect



Urządzenie automatycznie synchronizuje dane z aplikacją Garmin Connect przy każdym jej uruchomieniu. Następnie urządzenie co jakiś czas automatycznie synchronizuje dane z aplikacją Garmin Connect. Dane można również w każdej chwili zsynchronizować ręcznie.

1 Umieść urządzenie blisko smartfonu.

2 Otwórz aplikację Garmin Connect.

PORADA: Aplikacja może być uruchomiona lub działać w tle.

3 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.

4 Wybierz kolejno  > .

5 Zaczekaj, aż dane zostaną zsynchronizowane.

6 Swoje dane możesz przejrzeć w aplikacji Garmin Connect.

Synchronizowanie danych z komputerem

Aby móc zsynchronizować dane z aplikacją Garmin Connect na komputerze, należy zainstalować aplikację Garmin Express™ (*Konfigurowanie Garmin Express, strona 7*).

1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.

2 Otwórz aplikację Garmin Express.

Urządzenie przełączy się w tryb pamięci masowej.

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

4 Przejrzyj swoje dane za pomocą konta Garmin Connect.

Konfigurowanie Garmin Express


1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.

2 Odwiedź stronę www.garmin.com/express.

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Dostosowywanie urządzenia

Bluetooth Ustawienia

Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu, a następnie wybierz .

: Pozwala włączyć i wyłączyć technologię Bluetooth.

UWAGA: Pozostałe ustawienia Bluetooth są wyświetlane tylko po włączeniu technologii Bluetooth.

- : Umożliwia sparowanie urządzenia ze smartfonem wyposażonym w funkcję Bluetooth. To ustawienie umożliwia korzystanie z funkcji online Bluetooth za pomocą aplikacji Garmin Connect, w tym z przysyłania powiadomień i aktywności do serwisu Garmin Connect.
- : Funkcja umożliwia zlokalizowanie zgubionego smartfona sparowanego za pomocą technologii Bluetooth znajdującego się w jej zasięgu.
- : Umożliwia synchronizację urządzenia ze smartfonem wyposażonym w funkcję Bluetooth.

Ustawienia urządzenia

Niektóre ustawienia można dostosować w urządzeniu vívomove 3/3S. Dodatkowe ustawienia można dostosować na koncie Garmin Connect.

Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu, a następnie wybierz .

- : Włączanie i wyłączenie trybu Nie przeszkadzać (*Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 7*).
- : Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji wskazówek zegarka (*Ustawianie wskazówek zegarka, strona 12*).
- : Ustawia poziom jasności. Można wybrać Auto, aby jasność ekranu była dostosowywana automatycznie w zależności od otaczającego oświetlenia lub ręcznie ustawić poziom jasności.

UWAGA: Im wyższy poziom jasności, tym szybciej wyczerpuje się bateria.

: Ustawia poziom wibracji.

UWAGA: Im wyższy poziom wibracji, tym szybciej wyczerpuje się bateria.

: Umożliwia włączenie/wyłączenie monitora tętna, ustawienie alertu nieprawidłowego tętna oraz przypomnienie o relaksie (*Ustawienia tętna i stresu, strona 8*).

: Pozwala ustawić w urządzeniu 12- lub 24-godzinny format wyświetlania czasu. Pozwala także ręcznie ustawić czas (*Ręczne ustawianie czasu, strona 8*).

: Włącza i wyłącza śledzenie aktywności, alerty ruchu i alerty celu (*Ustawienia aktywności, strona 8*).

: Pozwala określić nadgarstek, na którym noszone jest urządzenie.

UWAGA: Ustawienie to jest wykorzystywane do treningu siłowego i gestów.

: Umożliwia ustawienie urządzenia, aby pokazywało przebyty dystans w jednostkach amerykańskich lub metrycznych.

: Ustawia język urządzenia.

: Umożliwia zresetowanie danych użytkownika i ustawień (*Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 12*).

: Pozwala wyświetlić identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania, informacje prawne dotyczące urządzenia, umowę licencyjną i inne informacje (*Wyświetlanie informacji o urządzeniu, strona 10*).

Ustawienia tętna i stresu

Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu, a następnie wybierz kolejno > .

: Włącza i wyłącza czujnik tętna. Wybierz Tylko aktywności, aby używać nadgarstkowego pomiaru tętna tylko podczas aktywności z pomiarem czasu.

: Umożliwia ustawienie urządzenia, tak aby ostrzegało, gdy tętno przekroczy wartość docelową (*Ustawianie alertów nietypowo wysokiego tętna, strona 6*).

: Umożliwia ustawienie wartości progu alertu tętna.

: Umożliwia ustawienie urządzenia tak, aby ostrzegało, gdy poziom wysiłku jest wyjątkowo wysoki. Alert ten zachęca do zrobienia sobie chwili oddechu, a urządzenie sugeruje wykonanie ćwiczenia oddechowego (*Włączenie minutnika relaksu, strona 3*).

Ustawienia czasu

Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu, a następnie wybierz kolejno > .

: Ustawianie 12- lub 24-godzinnego formatu wyświetlania czasu.

: Umożliwia ręczne lub automatyczne ustawienie czasu na podstawie czasu w urządzeniu mobilnym (*Ręczne ustawianie czasu, strona 8*).

Ręczne ustawianie czasu

Domyślnie czas jest ustawiany automatycznie po sparowaniu urządzenia vívomove 3/3S ze smartfonem.

- Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- Wybierz kolejno > > > **Ręcznie**.
- Wybierz .
- Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby ustawić czas.

Ustawienia aktywności

Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu, a następnie wybierz kolejno > .

: Umożliwia włączanie i wyłączenie śledzenia aktywności.

UWAGA: Pozostałe ustawienia śledzenia aktywności są widoczne, gdy funkcja ta jest włączona.

: Umożliwia włączanie i wyłączenie Alertu ruchu.

: Umożliwia włączanie i wyłączenie alertów celu lub wyłączenie alertów celu podczas aktywności z pomiarem czasu. Alerty celu są wyświetlane dla celów codziennej liczby kroków, pokonanych pięt oraz cotygodniowej liczby minut intensywnej aktywności fizycznej.

Garmin Connect Ustawienia

Ustawienia urządzenia, użytkownika i opcje aktywności można dostosować za pomocą konta Garmin Connect. Niektóre ustawienia można dostosować również w urządzeniu vívomove 3/3S.

- W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno lub , **Urządzenia Garmin**, a następnie wybierz urządzenie.
- W widżecie urządzeń w aplikacji Garmin Connect wybierz posiadane urządzenie.

Po dostosowaniu ustawień zsynchronizuj dane, aby zastosować zmiany w posiadanym urządzeniu (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect, strona 7*) (*Synchronizowanie danych z komputerem, strona 7*).

Ustawienia wyglądu

W menu urządzenia Garmin Connect wybierz Wygląd.

Tarcza zegarka: Umożliwia wybór tarczy zegarka.

Widżety: Umożliwia dostosowanie widżetów wyświetlanych w urządzeniu i zmianę ich kolejności w pętli.

Opcje wyświetlania: Umożliwia dostosowywanie wyświetlanych elementów.

Ustawienia alarmu

W menu urządzenia Garmin Connect wybierz Alerty.

Alarmy: Umożliwia ustawianie czasu włączenia budzika oraz jego częstotliwości dla urządzenia.

Powiadomienia z telefonu: Umożliwia włączenie i konfigurację powiadomień telefonicznych z poziomu zgodnego smartfona. Możesz filtrować powiadomienia Podczas aktywności lub Poza aktywnością.

Alert nietypowo wysokiego tętna: Umożliwia ustawienie urządzenia tak, aby ostrzegało, gdy tętno przekroczy określony próg po okresie bezczynności. Możesz ustawić Próg alarmu.

Przypomnienia o relaksie: Umożliwia ustawienie urządzenia tak, aby ostrzegało, gdy poziom wysiłku jest wyjątkowo wysoki. Alert ten zachęca do zrobienia sobie chwili odpoczynku, a urządzenie sugeruje wykonanie ćwiczenia oddechowego.

Alert połączenia Bluetooth: Umożliwia włączenie alertów informujących o utracie połączenia ze smartfonem sparowanym z urządzeniem za pomocą technologii Bluetooth.

Nie przeszkadzać podczas snu: Ustawia urządzenie tak, aby automatycznie przechodziło w tryb Nie przeszkadzać podczas godzin snu (*Ustawienia użytkownika, strona 9*).

Dostosowywanie opcji aktywności

Można wybrać aktywności do wyświetlania w urządzeniu.

- 1 Z poziomu menu urządzenia Garmin Connect wybierz **Opcje aktywności**.
- 2 Wybierz **Edytuj**.
- 3 Wybierz aktywności do wyświetlania w urządzeniu.
UWAGA: Nie można usunąć aktywności chodu ani biegu.
- 4 W razie potrzeby wybierz aktywność, aby dostosować jej ustawienia, takie jak alerty i pola danych.

Oznaczanie okrążeń

Urządzenie można ustawić tak, aby korzystało z funkcji Auto Lap[®], która automatycznie oznacza okrążenie po każdym kilometrze lub mili. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności.

UWAGA: Funkcja Auto Lap nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 W menu ustawień aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Urządzenia Garmin**.
- 2 Wybierz urządzenie.
- 3 Wybierz **Opcje aktywności**.
- 4 Wybierz aktywność.
- 5 Wybierz **Auto Lap**.

Dostosowywanie pól danych

Istnieje możliwość zmiany pól występujących razem na ekranach wyświetlanych podczas działania stopera aktywności.

UWAGA: Nie można dostosować opcji Pływanie na basenie

- 1 W menu ustawień aplikacji Garmin Connect wybierz **Urządzenia Garmin**.
- 2 Wybierz urządzenie.
- 3 Wybierz **Opcje aktywności**.
- 4 Wybierz aktywność.
- 5 Wybierz **Pola danych**.
- 6 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.

Ustawienia śledzenia aktywności

Wybierz Śledzenie aktywności z menu urządzenia Garmin Connect.

UWAGA: Niektóre ustawienia są wyświetlane w podkategorii menu ustawień. Aktualizacje aplikacji lub strony internetowej mogą zmieniać menu ustawień.

Śledzenie aktywności: Umożliwia włączanie i wyłączanie funkcji śledzenia aktywności.

Automatyczne rozpoczęcie aktywności: Umożliwia automatyczne tworzenie i zapisywanie w urządzeniu aktywności z pomiarem czasu, gdy funkcja Move IQ wykryje aktywność użytkownika, taką jak chód lub bieg, która trwa

przez minimalny okres czasu. Można określić minimalny czas dla biegania i chodzenia.

Własna długość kroku: Bardziej precyzyjne obliczanie przez urządzenie przebytego dystansu dzięki niestandardowemu ustawieniu długości kroku. Możesz podać znany dystans i liczbę kroków do jego pokonania, a serwis Garmin Connect obliczy długość kroku.

Pięter w ciągu dnia: Umożliwia określenie dziennego celu dotyczącego liczby pięter pokonanych w górę.

Kroki dziennie: Umożliwia określenie dziennego celu kroków. Możesz wybrać Cel automatyczny, aby urządzenie samo ustalało cel kroków.

Animowane cele: Umożliwia włączanie i wyłączanie animacji celów lub wyłączenie ich tylko podczas aktywności. Animacje celów są wyświetlane dla celów codziennej liczby kroków, pokonanych pięter oraz cotygodniowej liczby minut intensywnej aktywności fizycznej.

Alert ruchu: Umożliwia wyświetlanie wiadomości i paska ruchu na ekranie aktualnego czasu, gdy użytkownik zbyt długo był nieaktywny. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje.

UWAGA: To ustawienie skraca czas działania baterii.

Move IQ: Umożliwia włączanie i wyłączanie zdarzeń Move IQ. Funkcja Move IQ automatycznie wykrywa wzorce aktywności, takiej jak chodzenie lub bieg.

Monitorowanie SpO2 podczas snu: Pozwala urządzeniu na zapisanie do czterech godzin odczytów pulsoksymetru podczas snu.

Ustaw jako preferowany monitor aktywności: Ustawia urządzenie jako podstawowe urządzenie śledzące aktywność, jeśli do aplikacji podłączone jest więcej niż jedno urządzenie.

Intensywnych minut w tygodniu: Umożliwia określenie tygodniowego celu dotyczącego liczby minut dla umiarkowanych i intensywnych aktywności. Urządzenie umożliwia również ustawienie strefy tętna dla minut umiarkowanej aktywności i strefę wyższego tętna dla minut intensywnej aktywności. Możesz skorzystać z algorytmu domyślnego.

Ustawienia użytkownika

W menu urządzenia Garmin Connect wybierz Ustawienia użytkownika.

Dane osobowe: Umożliwia wprowadzenie informacji osobistych, takich jak data urodzenia, płeć, wzrost i waga.

Sen: Umożliwia określenie typowych godzin snu.

Strefy tętna: Umożliwia szacowanie maksymalnego tętna i określanie niestandardowych stref tętna.

Ustawienia ogólne

W menu urządzenia Garmin Connect wybierz Ogólne.

Nazwa urządzenia: Umożliwia ustawienie nazwy urządzenia.

Który nadgarstek: Pozwala określić nadgarstek, na którym noszone jest urządzenie.

UWAGA: Ustawienie to jest wykorzystywane do treningu siłowego i gestów.

Format czasu: Ustawianie 12- lub 24-godzinnego formatu wyświetlania czasu.

Format daty: Pozwala ustawić format wyświetlania dnia i miesiąca (miesiąc/dzień lub dzień/miesiąc) w urządzeniu.

Język: Ustawia język urządzenia.

Dystans: Umożliwia ustawienie urządzenia, aby pokazywało przebyty dystans w milach lub kilometrach.

Informacje o urządzeniu

Ładowanie urządzenia

⚠ OSTRZEŻENIE

To urządzenie jest zasilane przez baterię litowo-jonową. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia można znaleźć w załączniku.

- 1 Podłącz mniejszą wtyczkę przewodu USB do portu ładowania w urządzeniu.



- 2 Włóż większą wtyczkę kabla USB do portu USB ładowania.
- 3 Całkowicie naładuj urządzenie.

Wskazówki dotyczące ładowania urządzenia

- Podłącz ładowarkę do urządzenia, aby naładować je przez przewód USB (*Ładowanie urządzenia*, strona 10).

Aby naładować urządzenie, przewód USB należy podłączyć do zasilacza sieciowego zatwierdzonego przez firmę Garmin i standardowego gniazdka elektrycznego lub portu USB w komputerze.

- Wyświetl informacje o stanie naładowania baterii na ekranie informacji w urządzeniu (*Wyświetlanie informacji o urządzeniu*, strona 10).

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

Unikać mocnych wstrząsów i niewłaściwego korzystania, ponieważ może ono skrócić okres eksploatacji urządzenia.

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

Zabronione jest używanie jakichkolwiek twardych albo ostro zakończonych przedmiotów do obsługi ekranu dotykowego, grozi to bowiem uszkodzeniem ekranu.

Nie należy używać chemicznych środków czyszczących, rozpuszczalników ani środków odstraszcających owady, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słoną, środkami zawierającymi filtry przeciwsłoneczne, kosmetykami, alkoholem i innymi środkami o silnym działaniu należy dokładnie umyć urządzenie pod bieżącą wodą. Zbyt długi kontakt z tymi substancjami może doprowadzić do uszkodzenia obudowy.

Nie umieszczać urządzenia w miejscach o wysokiej temperaturze, takich jak suszarka do ubrań.

Nie wolno przechowywać urządzenia w miejscach, w których występują ekstremalne temperatury, gdyż grozi to jego trwałym uszkodzeniem.

Czyszczenie urządzenia

NOTYFIKACJA

Po podłączeniu urządzenia do ładowarki nawet najmniejsze ilości potu i wilgoci obecne na urządzeniu mogą spowodować korozję styków elektrycznych urządzeń. Korozja tych elementów może uniemożliwić ładowanie i przesyłanie danych.

- 1 Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.
- 2 Wytrzyj do sucha.

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

PORADA: Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/fitandcare.

Czyszczenie skórzanych pasków

- 1 Wytrzyj skórzane paski suchą ściereczką.
- 2 Do czyszczenia skórzanych pasków należy używać środka do pielęgnacji skóry.

Wymiana pasków

Do urządzenia *vívomove 3S* pasują standardowe paski o szerokości 18 mm z mechanizmem szybkiego zwalniania. Do urządzenia *vívomove 3* pasują standardowe paski o szerokości 20 mm z mechanizmem szybkiego zwalniania.

- 1 Przesuń szpilkę zwalnającą na teleskopie, aby zdjąć pasek.



- 2 Włóż jedną stronę teleskopu z nową opaską do mocowania w urządzeniu.
- 3 Przesuń szpilkę zwalnającą i dopasuj teleskop do drugiego mocowania w urządzeniu.
- 4 Powtórz kroki od 1 do 3, aby wymienić drugi pasek.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Na ekranie urządzenia można wyświetlić identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania i informacje prawne.

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno > .
- 3 Przesuń palcem, aby wyświetlić informacje.

Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 5 dni w trybie oszczędnym Do 1 tygodnia ekstra w trybie zegarka
Zakres temperatury roboczej	Od -10°C do 50°C (od 14°F do 122°F)

Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwości/protokoły bezprzewodowe	2,4 GHz przy 0 dBm (nominalna) <ul style="list-style-type: none"> • Protokół komunikacji bezprzewodowej • Bluetooth 5.0 13,56 MHz przy -40 dBm (nominalna), bezprzewodowa komunikacja NFC
Klasa wodoszczelności	5 atm ¹





Rozwiązywanie problemów

Czy mój smartfon jest zgodny z tym urządzeniem?

Urządzenie vívomove 3/3S jest zgodne z telefonami, które wykorzystują bezprzewodową technologię Bluetooth.

Więcej informacji na temat zgodności można znaleźć na stronie www.garmin.com/ble.

Mój telefon nie łączy się z urządzeniem

- Umieść urządzenie w zasięgu smartfonu.
- Jeśli urządzenia są już sparowane, wyłącz funkcję Bluetooth w obu urządzeniach, a następnie z powrotem ją włącz.
- Jeśli urządzenia nie są sparowane, włącz technologię Bluetooth w smartfonie.
- W smartfonie otwórz aplikację Garmin Connect, wybierz  lub , a następnie wybierz kolejno **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- Dotknij i przytrzymaj ekran dotykowy urządzenia, aby wyświetlić menu, a następnie wybierz kolejno  > , aby przejść do trybu parowania.

Śledzenie aktywności

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Noś urządzenie na nadgarstku ręki, która nie jest dominująca.
- Noś urządzenie w kieszeni, pchając wózek spacerowy lub kosiarkę.
- Noś urządzenie w kieszeni, kiedy aktywnie używasz wyłącznie rąk lub ramion.

UWAGA: Urządzenie może interpretować niektóre powtarzające się ruchy, takie jak te wykonywane w trakcie mycia naczyń, składania prania lub klaskania, jako kroki.

Liczba kroków na moim urządzeniu i koncie Garmin Connect nie jest zgodna

Liczba kroków na koncie Garmin Connect aktualizuje się po zsynchronizowaniu urządzenia.

1 Wybierz opcję:

- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect (*Synchronizowanie danych z komputerem, strona 7*).
- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect, strona 7*).

2 Zaczekaj, aż urządzenie zsynchronizuje dane.

Synchronizacja może potrwać kilka minut.

UWAGA: Odświeżenie aplikacji Garmin Connect lub aplikacji Garmin Connect nie powoduje synchronizacji danych ani aktualizowania liczby kroków.

Poziom wysiłek nie jest wyświetlany

Aby urządzenie mogło wykryć poziom wysiłku, należy włączyć funkcję nadgarstkowego monitorowania tętna.

Urządzenie mierzy zmienność tętna w ciągu dnia podczas okresów nieaktywności, aby ocenić natężenie wysiłku. Urządzenie nie określa poziomu wysiłku podczas aktywności z pomiarem czasu.

Jeśli zamiast poziomu wysiłku widoczne są kreski, nie ruszaj się i poczekaj, aż urządzenie zmierzy zmienność tętna.

Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności

Wskaźnik minut intensywnej aktywności zaczyna migać po przekroczeniu progu intensywności zaliczającego aktywność jako minuty intensywnej aktywności.

Ćwicz przez co najmniej 10 minut z umiarkowaną lub wysoką intensywnością.

Wskazanie liczby pokonanych pięter wydaje się niewłaściwe

Urządzenie używa wewnętrznego barometru do pomiaru zmiany wysokości podczas wchodzenia na kolejne piętra. Pokonane piętro jest równe wysokości 3 m (10 ft).

- Podczas wchodzenia po schodach unikaj chwywania się poręczy i pokonywania kilku stopni naraz.
- W przypadku wietrznych warunków atmosferycznych zakryj urządzenie rękawem lub kurtką, ponieważ silny podmuch wiatru może spowodować nieprawidłowe odczyty.

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

Jeśli dane dotyczące tętna są nieregularne lub nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Przed założeniem urządzenia wyczyść i osusz ramię.
 - W miejscu, w którym nosisz urządzenie, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstrasającym owady.
 - Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu urządzenia.
 - Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka. Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
 - Wykonaj rozgrzewkę przez 5-10 minut i przed rozpoczęciem aktywności odczytaj tętno.
- UWAGA:** Gdy na zewnątrz jest zimno, wykonaj rozgrzewkę w pomieszczeniu.
- Po każdym treningu opłucz urządzenie pod bieżącą wodą.

Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery

- Poziom Body Battery jest aktualizowany po zsynchronizowaniu urządzenia z kontem Garmin Connect.
- Aby uzyskać dokładniejsze wyniki, urządzenie należy nosić podczas snu.
- Odpoczynek i dobry sen pozwalają zwiększyć Body Battery.
- Wyczerpujące aktywności, duży wysiłek i niska jakość snu mogą spowodować zmniejszenie zapasu energii Body Battery.
- Spożywanie żywności i stymulantów (np. kofeiny) nie ma wpływu na Body Battery.

Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru

Jeśli dane pulsoksymetru są nieregularne lub nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Nie ruszaj się podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi.

¹ Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka. Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi trzymaj ramię z urządzeniem na wysokości serca.
- Używaj silikonowego paska.
- Przed założeniem urządzenia wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz urządzenie, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstrasającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika optycznego z tyłu urządzenia.
- Po każdym treningu opłucz urządzenie pod bieżącą wodą.

Urządzenie nie wyświetla prawidłowego czasu

Urządzenie aktualizuje czas i datę, gdy synchronizujesz je z komputerem lub z urządzeniem mobilnym. W przypadku zmiany strefy czasowej lub zmiany czasu na czas letni musisz zsynchronizować swoje urządzenie, aby podawało właściwą godzinę.

Jeśli czas wskazywany przez wskazówki zegarka nie odpowiada czasowi na zegarku cyfrowym, należy ręcznie skalibrować wskazówki (*Ustawianie wskazówek zegarka, strona 12*).









- 1 Potwierdź, że czas jest ustawiony na automatyczny (*Ustawienie czasu, strona 8*).
- 2 Potwierdź, że komputer lub urządzenie mobilne wyświetla prawidłowy czas lokalny.
- 3 Wybierz opcję:
 - Zsynchronizuj urządzenie z komputerem (*Synchronizowanie danych z komputerem, strona 7*).
 - Zsynchronizuj urządzenie z urządzeniem mobilnym (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect, strona 7*).

Aktualna data i godzina są aktualizowane automatycznie.

Ustawianie wskazówek zegarka

Urządzenie vívomove 3/3S jest wyposażone w precyzyjne wskazówki. Intensywne aktywności mogą spowodować zmianę pozycji tych wskazówek. Jeśli czas wskazywany przez wskazówki zegarka nie odpowiada czasowi na zegarku cyfrowym, ustaw je ręcznie.

PORADA: Kalibracja wskazówek może być konieczna po kliku miesiącach normalnego użytkowania.

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno  >  > **Wyrównaj wskazówki na 12:00**.
- 3 Dotykaj  lub , aż wskazówka minutowa będzie wskazywać godzinę 12:00.
- 4 Wybierz .
- 5 Dotykaj  lub , aż wskazówka godzinowa będzie wskazywać godzinę 12:00.
- 6 Wybierz .

Pojawi się komunikat **Wyrównywanie zakończone**.

UWAGA: Możesz również użyć aplikacji Garmin Connect, aby skalibrować wskazówki zegarka.

Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Zmniejsz jasność ekranu i skróć czas wyświetlania (*Ustawienia wyglądu, strona 8*).
- Wyłącz gesty wykonywane nadgarstkiem (*Ustawienia wyglądu, strona 8*).
- Ogranicz liczbę powiadomień wyświetlanych w urządzeniu vívomove 3/3S w ustawieniach centrum powiadomień w smartfonie (*Zarządzanie powiadomieniami, strona 6*).

- Wyłącz powiadomienia z telefonu (*BluetoothUstawienia, strona 7*).
- Wyłącz technologię bezprzewodową Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*BluetoothUstawienia, strona 7*).
- Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia Garmin (*Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin, strona 6*).
- Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna (*Ustawienia tętna i stresu, strona 8*).



UWAGA: Funkcja monitorowania tętna mierzonego na nadgarstku służy do obliczania minut intensywnej aktywności, pułapu tlenowego, poziomu wysiłku i spalonych kalorii. (*Minut intensywnej aktywności, strona 2*).

Ekran urządzenia jest mało czytelny na dworze

Urządzenie mierzy natężenie światła otoczenia i automatycznie dostosowuje jasność podświetlenia ekranu, aby zmaksymalizować czas działania baterii. Gdy promienie słoneczne padają bezpośrednio na ekran, jego jasność zostaje zwiększona, jednak nawet wtedy może być on mało czytelny. Funkcja automatycznego wykrywania aktywności może być przydatna w przypadku rozpoczynania aktywności wykonywanych na świeżym powietrzu (*Ustawienia śledzenia aktywności, strona 9*).

Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno  > .
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień urządzenia, ale zachować wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika oraz historię aktywności, wybierz **Przywróć ust. domyśl.**
 - Aby przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia oraz usunąć wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika i historię aktywności, wybierz **Usuń dane i zres. ustaw.**

Zostanie wyświetlony komunikat informacyjny.

- 4 Dotknij ekranu dotykowego.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, należy najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować urządzenie ze zgodnym smartfonem (*Włączanie i konfiguracja urządzenia, strona 1*).

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect, strona 7*).

Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Connect automatycznie prześle je do urządzenia. Aktualizacja jest instalowana, gdy nie używasz urządzenia. Po zakończeniu aktualizacji urządzenie uruchomi się ponownie.

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

Aby przeprowadzić aktualizację oprogramowania urządzenia, należy najpierw pobrać i zainstalować aplikację Garmin Express

oraz dodać swoje urządzenie (*Synchronizowanie danych z komputerem, strona 7*).

1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.

Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do urządzenia.

2 Po zakończeniu przesyłania aktualizacji przez aplikację Garmin Express odłącz urządzenie od komputera.

Urządzenie zainstaluje aktualizację.

Aktualizacje produktów

Zainstaluj w komputerze aplikację Garmin Express (www.garmin.com/express). Zainstaluj aplikację Garmin Connect w smartfonie.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

- Aktualizacje oprogramowania
- Przesyłanie danych do Garmin Connect
- Rejestracja produktu

Źródła dodatkowych informacji

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową support.garmin.com.
- Odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.
- Odwiedź stronę www.garmin.com/ataccuracy.
Produkt nie jest urządzeniem medycznym. Funkcja pulsoksymetru nie jest dostępna we wszystkich krajach.

Naprawa urządzenia

Jeśli urządzenie wymaga naprawy, odwiedź stronę support.garmin.com z informacjami na temat wysyłania zgłoszeń serwisowych do działu pomocy technicznej firmy Garmin.

Załącznik

Cele fitness

Znajomość stref tętna pomaga w mierzeniu i poprawianiu sprawności fizycznej dzięki zrozumieniu i zastosowaniu następujących zasad.

Standardowe oceny pułapu tlenowego

Poniższe tabele przedstawiają znormalizowaną klasyfikację szacowanego pułapu tlenowego według wieku i płci.

Mężczyźni	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonała	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Świetna	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Satysfakcjonująca	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Słaba	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kobiety	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonała	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Świetna	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1

- Tętno jest dobrą miarą intensywności ćwiczeń.
- Trenowanie w określonych strefach tętna może pomóc poprawić wydolność układu sercowo-naczyniowego.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli (*Obliczanie strefy tętna, strona 13*), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

Jeśli nie znasz swojego maksymalnego tętna, użyj jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie. Niektóre siłownie i ośrodki zdrowia wykonują test mierzący tętno maksymalne. Aby uzyskać domyślne maksymalne tętno, należy odjąć swój wiek od wartości 220.

Informacje o strefach tętna

Wielu sportowców korzysta ze stref tętna, aby dokonywać pomiarów i zwiększać swoją wydolność sercowo-naczyniową, a także poprawiać sprawność fizyczną. Strefa tętna to ustalony zakres liczby uderzeń serca na minutę. Pięć ogólnie przyjętych stref tętna jest ponumerowanych od 1 do 5 według wzrastającej intensywności. Zazwyczaj strefy tętna są obliczane w oparciu o wartości procentowe maksymalnego tętna użytkownika.

Obliczanie strefy tętna

Strefy	% maksymalnego tętna	Obserwowany wysiłek fizyczny	Korzyści
1	50 – 60%	Spokojne, lekkie tempo, rytmiczny oddech	Trening dla początkujących poprawiający wydolność oddechową, zmniejsza obciążenie
2	60 – 70%	Wygodne tempo, trochę głębszy oddech, możliwe prowadzenie rozmów	Podstawowy trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową, dobre tempo do odrobienia formy
3	70 – 80%	Średnie tempo, trudniej prowadzić rozmowę	Zwiększona wydolność oddechowa, optymalny trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową
4	80 – 90%	Szybkie, trochę męczące tempo, szybki oddech	Zwiększona wydolność i próg beztlenowy, większa prędkość
5	90 – 100%	Bardzo szybkie tempo, nie do utrzymania przez dłuższy czas, ciężki oddech	Wydolność beztlenowa i mięśniowa, zwiększona moc

Kobiety	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Satysfakcjonująca	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Słaba	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Przedruk danych za zgodą organizacji The Cooper Institute. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.CooperInstitute.org.

Indeks

A

akcesoria 13
aktualizacje, oprogramowanie 12
aktualny czas 12
aktywności 4, 8, 9
 własne 9
 zapisywanie 9
alarmy 6
 zegar 8
alerty 8
 tętno 6, 8, 9
 wibracje 7, 8
aplikacje 6
 smartfon 1
Auto Lap 9

B

bateria 10
 ładowanie 1, 10
 maksymalizowanie 8, 9, 12
Body Battery 3, 11

C

cele 2, 8, 9
cykl menstruacyjny 2, 3
czas 8
 ustawienia 8, 9, 12
części zamienne 10
czyszczenie urządzenia 10

D

dane
 przesyłanie 7, 9
 zapisywanie 7
dane techniczne 10
dane użytkownika, usuwanie 12
długość basenu, ustawianie 4
długość kroku 9
dostosowywanie urządzenia 8
dystans 2
 pola danych 9

E

edytowanie 9
ekran 8
 kalibracja 12
 ustawienia 8
ekran dotykowy 1
 kalibrowanie 12
ekran główny, dostosowywanie 8

G

Garmin Connect 1, 5, 7–9, 12
Garmin Express 7
 aktualizowanie oprogramowania 13
GPS 4, 8
 sygnał 7

H

historia 7
 przesyłanie do komputera 7

I

identyfikator urządzenia 10
interwały, pływanie 4

J

jednostki miary 9
język 9

K

kalibrowanie 3
 ekran dotykowy 12
kalorie 3
 pola danych 9
 zużycie energii 2
kroki 2, 5, 8, 9

Ł

ładowanie 10

M

masa, ustawienia 9
menu 1, 8
menu elementów sterujących 1
minut intensywnej aktywności 2, 9, 11
minutnik 6
Move IQ 9

N

natężenie wysiłku 3

O

okrażenia 9
oprogramowanie
 aktualizowanie 12, 13
 wersja 10

P

parowanie
 czujniki ANT+ 6
 smartfon 1, 7, 11
paski 10
pływanie 4
podświetlenie 7, 8
pogoda 2
pola danych 9
powiadomienia 2, 3, 6, 8
poziom stężenia tlenu 5
poziom stresu 3, 8
poziom wysiłku 2, 3, 11
profile, aktywność 7
przyciski 1
pulsoksymetr 1, 5, 9, 11
pułap tlenowy 5, 13

R

resetowanie urządzenia 12
rozwiązywanie problemów 4, 10–13

S

smartfon 3, 11
 aplikacje 6
 parowanie 1, 7, 11
statystyki zdrowia 3
sterowanie muzyką 2, 3
stoper 3–6, 9
 odliczanie 6
strefy, tętno 9

Ś

śledzenie 5
śledzenie aktywności 2, 7–9

T

tarcze zegarka 8
technologia Bluetooth 6–8, 11
tętno 1–3, 5
 alerty 6, 8, 9
 czujnik 5, 8, 11
 parowanie czujników 6
 pola danych 9
 strefy 9, 13
tryb pamięci masowej 7
tryb snu 7
tryb uśpienia 8, 9
tryb zegarka 1

U

USB 12
 przesyłanie plików 7
ustawienia 1, 5, 7–9, 12
 urządzenie 8, 9
ustawienia systemowe 8
ustawienia wyświetlania 8
usuwanie
 wiadomości 3
 wszystkie dane użytkownika 12

W

wiadomości 3
widżety 2, 3, 8
wyzwania 5

Z

zapisywanie aktywności 4, 9
zapisywanie danych 7
zegar 6, 8, 12

