

**GARMIN®**

**vívofit® 3**



Podręcznik użytkownika

© 2016 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](http://www.garmin.com), aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

Garmin®, logo Garmin, ANT+® oraz vívofit® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanych w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Garmin Connect™, Garmin Express™ oraz USB ANT Stick™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

American Heart Association® jest zarejestrowanym znakiem towarowym American Heart Association, Inc. Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a ich użycie przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

Ten produkt ma certyfikat ANT+®. Odwiedź stronę [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory), aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji.

Nr modelu: A03009

# Spis treści

|                                                                                   |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Wstęp</b> .....                                                                | <b>1</b> |
| Rozpoczęcie pracy z urządzeniem .....                                             | 1        |
| Codzienne użytkowanie .....                                                       | 1        |
| <b>Konfiguracja w smartfonie</b> .....                                            | <b>1</b> |
| parowaniu urządzenia ze smartfonem, .....                                         | 1        |
| Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect<br>Mobile .....                | 1        |
| <b>Konfiguracja w komputerze</b> .....                                            | <b>1</b> |
| Parowanie komputera .....                                                         | 1        |
| Synchronizowanie danych z komputerem .....                                        | 1        |
| <b>Ogólne informacje o urządzeniu</b> .....                                       | <b>2</b> |
| Pasek ruchu .....                                                                 | 2        |
| Ikony .....                                                                       | 2        |
| Opcje menu .....                                                                  | 2        |
| Monitorowanie snu .....                                                           | 2        |
| Korzystanie z podświetlenia .....                                                 | 2        |
| Blokowanie zatrzasku .....                                                        | 2        |
| <b>Historia</b> .....                                                             | <b>2</b> |
| Garmin Connect .....                                                              | 3        |
| <b>Dostosowywanie urządzenia</b> .....                                            | <b>3</b> |
| Garmin ConnectUstawienia .....                                                    | 3        |
| <b>Czujnik tętna ANT+</b> .....                                                   | <b>3</b> |
| Parowanie czujnika tętna ANT+ .....                                               | 3        |
| <b>Informacje o urządzeniu</b> .....                                              | <b>4</b> |
| vívofit 3 — dane techniczne .....                                                 | 4        |
| Wyświetlanie informacji o urządzeniu .....                                        | 4        |
| Aktualizacja oprogramowania .....                                                 | 4        |
| Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia .....                               | 4        |
| Wymienianie baterii przez użytkownika .....                                       | 4        |
| Wymiana opaski .....                                                              | 5        |
| Instalowanie urządzenia w uchwycie do paska .....                                 | 5        |
| <b>Rozwiązywanie problemów</b> .....                                              | <b>6</b> |
| Śledzenie aktywności .....                                                        | 6        |
| Liczba kroków na moim urządzeniu i koncie Garmin Connect nie<br>jest zgodna ..... | 6        |
| Urządzenie nie wyświetla prawidłowego czasu .....                                 | 6        |
| Czy mój smartfon jest zgodny z tym urządzeniem? .....                             | 6        |
| Porady dla użytkowników aplikacji Garmin Connect .....                            | 6        |
| Nie mam smartfona ani komputera .....                                             | 6        |
| Urządzenie nie włącza się .....                                                   | 6        |
| Resetowanie urządzenia .....                                                      | 6        |
| Parowanie wielu urządzeń mobilnych lub komputerów<br>z urządzeniem .....          | 7        |
| <b>Załącznik</b> .....                                                            | <b>7</b> |
| Źródła dodatkowych informacji .....                                               | 7        |
| Obliczanie strefy tętna .....                                                     | 7        |
| Umowa licencyjna na oprogramowanie .....                                          | 7        |
| <b>Indeks</b> .....                                                               | <b>8</b> |



## 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.

## Rozpoczęcie pracy z urządzeniem

Aby w pełni wykorzystać funkcje monitora aktywności, sparuj go ze smartfonem lub komputerem i dokończ proces konfiguracji za pomocą darmowego konta Garmin Connect™.

**UWAGA:** Do momentu sparowania urządzenia i ukończenia procesu konfiguracji dostępne będą wyłącznie jego ograniczone funkcje.

Wybierz opcję:

- Sparuj urządzenie ze smartfonem (*Konfiguracja w smartfonie, strona 1*).
- Sparuj urządzenie z komputerem (*Konfiguracja w komputerze, strona 1*).

## Codzienne użytkowanie

Spraw, by urządzenie vívofit 3 stało się częścią Twojego aktywnego stylu życia, dlatego noś je codziennie i często synchronizuj dane z kontem Garmin Connect. Synchronizacja umożliwia analizę danych dotyczących kroków i snu, przeglądanie podsumowań oraz otrzymywanie informacji związanych z aktywnościami. Konto Garmin Connect może również służyć do brania udziału w wyzwaniach i rywalizacji ze znajomymi. Pozwala także dostosować ustawienia urządzenia, np. tarcze zegarka, widoczne ekrany, częstotliwość automatycznych synchronizacji i wiele innych.

## Konfiguracja w smartfonie

### parowaniu urządzenia ze smartfonem,

Należy sparować urządzenie vívofit 3 bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect Mobile, a nie z poziomu ustawień Bluetooth® smartfona.

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami na smartfonie, zainstaluj i otwórz aplikację Garmin Connect Mobile.
- 2 Naciśnij przycisk urządzenia ①, aby je włączyć.



Przy pierwszym włączeniu urządzenia przełączy się ono w tryb parowania.

**PORADA:** Możesz naciskać przycisk urządzenia do czasu, gdy na ekranie pojawi się , aby przejść ręcznie do trybu parowania.

- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby założyć konto i skonfigurować urządzenie.

**UWAGA:** Konfiguracja może obejmować aktualizację oprogramowania, która może zająć kilka minut. Umieść urządzenie blisko smartfona do czasu ukończenia konfiguracji.

Po ukończeniu konfiguracji urządzenie będzie stale śledzić Twoją aktywność. Często synchronizuj urządzenie, aby śledzić swoje postępy w aplikacji.

## Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile

Należy ręcznie zsynchronizować dane, aby śledzić swoje postępy w aplikacji Garmin Connect Mobile. Urządzenie automatycznie przeprowadza okresową synchronizację danych z aplikacją Garmin Connect Mobile.

- 1 Umieść urządzenie blisko smartfona.
- 2 Uruchom aplikację Garmin Connect Mobile.  
**PORADA:** Aplikacja może być uruchomiona lub działać w tle.
- 3 Przytrzymaj przycisk urządzenia, aż pojawi się komunikat .



- 4 Zaczekaj, aż dane zostaną zsynchronizowane.
- 5 Swoje dane możesz przejrzeć w aplikacji Garmin Connect Mobile.

## Konfiguracja w komputerze

### Parowanie komputera

Możesz użyć opcjonalnego modułu USB ANT Stick™, aby sparować urządzenie z komputerem. Odwiedź stronę [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin® w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.

- 1 Odwiedź stronę [www.garminconnect.com/vivofit3](http://www.garminconnect.com/vivofit3).
- 2 Wybierz **Konfiguracja w komputerze** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby pobrać i zainstalować aplikację Garmin Express™.
- 3 Podłącz bezprzewodowy moduł USB ANT Stick do portu USB komputera.
- 4 Naciśnij przycisk urządzenia ①, aby je włączyć.



Po włączeniu urządzenia po raz pierwszy przejdzie ono w tryb parowania.

- 5 Jeśli to konieczne, przytrzymaj przycisk urządzenia, aż pojawi się komunikat .
- 6 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie komputera, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect i ukończyć proces konfiguracji.

## Synchronizowanie danych z komputerem

Synchronizuj dane regularnie, aby śledzić swoje postępy w aplikacji Garmin Connect.

- 1 Umieść urządzenie w pobliżu komputera.
- 2 Przytrzymaj przycisk urządzenia, aż pojawi się komunikat .

- 3 Zaczekaj, aż dane zostaną zsynchronizowane.
- 4 Bieżące dane możesz przejrzeć w aplikacji Garmin Connect.

## Ogólne informacje o urządzeniu

### 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.

### Ikony

Ikony są widoczne na dole ekranu. Każda ikona reprezentuje inną funkcję. Przycisk urządzenia służy do przełączania różnych funkcji.

|  |                                                                                                                                                                                 |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Bieżąca data. Podczas synchronizacji ze smartfonem lub komputerem urządzenie aktualizuje również czas i datę.                                                                   |
|  | Łączna liczba kroków wykonanych w ciągu dnia.                                                                                                                                   |
|  | Liczba kroków pozostała do osiągnięcia dziennego celu kroków. Jeśli korzystasz z funkcji automatycznego celu, na początku każdego dnia urządzenie określa i proponuje nowy cel. |
|  | Dystans pokonany bieżącego dnia, podany w kilometrach lub milach.                                                                                                               |
|  | Łączna liczba spalonych kalorii bieżącego dnia, w tym kalorii spalonych podczas aktywności i odpoczynku.                                                                        |
|  | Całkowita liczba minut intensywnej aktywności z tygodnia.                                                                                                                       |
|  | Bieżące tętno i strefa tętna. Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna (opcjonalnie).                                                                       |

### Cel automatyczny

Urządzenie automatycznie tworzy dzienny cel kroków w oparciu o poziom poprzedniej aktywności. Gdy poruszasz się w ciągu dnia, urządzenie odlicza kroki, które pozostały do osiągnięcia dziennego celu. Kiedy osiągniesz cel kroków, urządzenie wyświetli komunikat @, a następnie zacznie zliczać kroki wykraczające poza dzienny cel.

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

### Minut intensywnej aktywności

Mając na uwadze stan zdrowia, organizacje takie jak amerykańskie Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® i Światowa Organizacja Zdrowia zalecają 150 minut umiarkowanej intensywnej aktywności (np. szybkiego spaceru).

Urządzenie monitoruje intensywność aktywności oraz czas jej wykonywania. Możesz pracować nad realizacją tygodniowego celu liczby minut intensywnej aktywności, spacerując szybko przez co najmniej 10 minut.

### Opcje menu

Można przytrzymać przycisk urządzenia, aby przewijać opcje menu.

|  |       |                                                                   |
|--|-------|-------------------------------------------------------------------|
|  | START | Rozpoczyna pomiar aktywności.                                     |
|  | STOP  | Kończy pomiar aktywności.                                         |
|  | SYNC  | Synchronizuje dane z kontem Garmin Connect.                       |
|  | PAIR  | Paruje urządzenie za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth. |
|  | ABOUT | Wyświetla informacje o urządzeniu oraz informacje prawne.         |

### Rejestrowanie aktywności fizycznej

Możesz zarejestrować mierzoną aktywność, taką jak bieg lub chód, a następnie przesłać ją do konta Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj przycisk urządzenia, aż pojawi się komunikat @. Zacznie się odliczanie czasu.
- 2 Rozpocznij aktywność.  
**PORADA:** Możesz nacisnąć przycisk urządzenia, aby przewijać dane dotyczące aktywności, gdy stoper jest włączony.
- 3 Po zakończeniu aktywności przytrzymaj przycisk urządzenia, aż pojawi się ■.

Zostanie wyświetlone podsumowanie. Urządzenie wyświetla całkowity czas i dystans pokonany w trakcie aktywności.

- 4 Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyłączyć podsumowanie i powrócić do ekranu głównego.

Możesz zsynchronizować swoje urządzenie, aby wyświetlać szczegóły aktywności na koncie Garmin Connect.

### Monitorowanie snu

Gdy zaśnieś, 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 przespanych 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.

### Korzystanie z podświetlenia

Przytrzymanie przycisku urządzenia w dowolnym momencie powoduje włączenie podświetlenia.

Podświetlenie wyłącza się automatycznie.

### Blokowanie zatrzasku

Aby urządzenie nie mogło się rozpiąć i spaść, podczas jego używania należy zablokować zatrzask.

Przesuń zatrzask w położenie zablokowania.

Gdy zatrzask jest odblokowany, widać czerwoną linię.



### Historia

Urządzenie monitoruje dzienną liczbę kroków, statystyki dotyczące snu, a także mierzone aktywności fitness i informacje

dotyczące tętna z opcjonalnego czujnika ANT+®. Historię tych danych można przesłać do swojego konta Garmin Connect. Urządzenie przechowuje dane o aktywności przez maksymalnie 4 tygodnie.

**UWAGA:** W przypadku korzystania z czujnika tętna dostępna ilość pamięci będzie mniejsza.

Gdy pamięć się zapełni, urządzenie usuwa najstarsze pliki, aby zwolnić miejsce na nowe dane.

## Garmin Connect

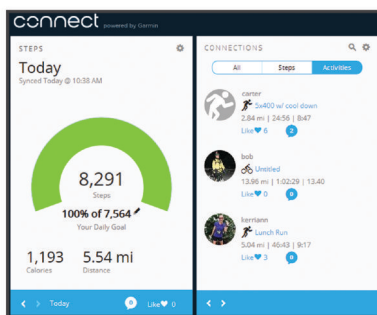
Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą konta Garmin Connect. Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie przypadki swojej aktywności, takie jak biegi, spacer, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki, triathlon i wiele innych aktywności. Aby założyć bezpłatne konto, odwiedź stronę [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**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.

**UWAGA:** Aby móc rejestrować niektóre dane, należy zastosować opcjonalne akcesoria, np. czujnik tętna.



**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.

## Dostosowywanie urządzenia

### Garmin Connect Ustawienia

Ustawienia urządzenia i użytkownika można dostosować za pomocą konta Garmin Connect.

- W menu ustawień aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Urządzenia Garmin** i wybierz posiadane urządzenie.
- W widżecie urządzenia w aplikacji Garmin Connect wybierz **Ustawienia urządzenia**.

Po dostosowaniu ustawień zsynchronizuj dane, aby zastosować zmiany w posiadanym urządzeniu (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile*, strona 1, *Synchronizowanie danych z komputerem*, strona 1).

### Ustawienia urządzenia

Na koncie Garmin Connect wybierz **Ustawienia urządzenia**.

**Budzik:** Pozwala na ustawianie czasu włączenia budzika oraz jego częstotliwości dla urządzenia.

**Move IQ:** Umożliwia automatycznie wykrywanie wzorców aktywności, takich jak jazda rowerem czy bieganie, oraz wyświetla wyniki na koncie Garmin Connect.

**Alert ruchu:** Umożliwia włączanie i wyłączanie paska ruchu.

**Dźwięki alertów:** Umożliwia włączanie i wyłączanie dźwięków alertów. Urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, jeśli włączono dźwięki alertów.

**Widoczne ekrany:** Umożliwia dopasowanie ekranów danych wyświetlanych na urządzeniu w trakcie normalnego użytkowania i pomiaru aktywności.

**Ekran główny:** Umożliwia ustawienie domyślnego ekranu, który pojawia się po upływie określonego czasu nieaktywności. Można również ustawić domyślny ekran, który pojawia się w trakcie pomiaru aktywności.

**Tryb ekranu:** Umożliwia wybór trybu podzielonego ekranu lub trybu pełnoekranowego. Opcja Podzielony ekran pozwala wyświetlać jednocześnie dwa ekrany z danymi: ekran główny i wybrane widoczne ekrany.

**Tarcza zegarka:** Umożliwia dostosowanie tarczy zegarka.

**UWAGA:** Tarcze zegarka są dostępne wyłącznie w trybie pełnoekranowym.

**Format czasu:** Ustawianie 12- lub 24-godzinnej formatu wyświetlania czasu.

**Jednostki:** Umożliwia ustawienie urządzenia, aby pokazywało przebyte dystans w milach lub kilometrach.

**Automatyczna synchronizacja:** Pozwala określić, jak często dane z urządzenia mają być automatycznie synchronizowane z kontem Garmin Connect.

**UWAGA:** Im częstsze synchronizacje, tym szybciej wyczerpuje się bateria.

### Ustawienia użytkownika

Na koncie Garmin Connect wybierz **Ustawienia użytkownika**.

**Dane osobowe:** Umożliwia wprowadzenie informacji zawartych w profilu użytkownika, w tym płci, daty urodzenia, wzrostu, wagi, typowych godzin snu i stopnia aktywności. Urządzenie wykorzystuje te informacje w celu zwiększenia dokładności śledzenia aktywności.

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

**Intensywnych minut w tygodniu:** Pozwala określić tygodniowy cel dotyczący liczby minut intensywnej aktywności.

**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.

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

## Czujnik tętna ANT+

Urządzenie można używać łącznie z bezprzewodowymi czujnikami ANT+. Więcej informacji o zgodności i zakupie dodatkowych czujników można znaleźć na stronie <http://buy.garmin.com>.

### Parowanie czujnika tętna ANT+

Przed sparowaniem czujnika tętna należy włączyć ekran danych tętna w urządzeniu vívoFit 3. Więcej informacji na temat dostosowywania widocznych ekranów można znaleźć w części *Ustawienia urządzenia*, strona 3.

Parowanie polega na powiązaniu czujników bezprzewodowych ANT+, np. czujnika tętna, ze zgodnym produktem Garmin. Po przeprowadzeniu pierwszego parowania produkt Garmin będzie

automatycznie rozpoznawać sparowany czujnik tętna po każdym jego włączeniu.

**UWAGA:** Korzystanie z czujnika tętna skraca czas działania baterii.

- 1 Załóż czujnik tętna.
- 2 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).  
**UWAGA:** Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stopy) od innych czujników ANT+.
- 3 Naciśnij przycisk urządzenia, aby przewinąć do ekranu danych tętna.  
Ikona ♥ miga u góry ekranu.
- 4 Zaczekaj, aż urządzenie połączy się z czujnikiem tętna.  
Po sparowaniu czujnika z urządzeniem na ekranie pojawi się twoje tętno i strefa tętna.

### 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.

### Cele fitness

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

- Tętno jest dobrą miarą intensywności ćwiczeń.
- Trenowanie w określonych strefach tętna może pomóc poprawić wydolność układu sercowo-naczyniowego.
- Znajomość stref tętna może zapobiec przetrenowaniu i zmniejszyć ryzyko urazu.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli (*Obliczanie strefy tętna, strona 7*), 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 urządzeniu

### vívofit 3 — dane techniczne

|                                |                                                                                               |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Typ baterii                    | Bateria CR1632 wymieniana przez użytkownika                                                   |
| Czas działania baterii         | 1 rok                                                                                         |
| Zakres temperatury roboczej    | Od -10°C do 60°C (od 14°F do 140°F)                                                           |
| Częstotliwość radiowa/protokół | Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+<br>Bezprzewodowa technologia Bluetooth Smart |
| Klasa wodoszczelności          | 5 atm*                                                                                        |

\* Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Wyświetlanie informacji o urządzeniu

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

- 1 Przytrzymaj przycisk urządzenia, aż pojawi się komunikat **ABOUT**.

- 2 Naciśnij przycisk urządzenia, aby przewijać ekrany z informacjami.

### Aktualizacja oprogramowania

Gdy aktualizacja oprogramowania będzie dostępna, urządzenie automatycznie pobierze ją w czasie kolejnej synchronizacji z kontem Garmin Connect.

Podczas aktualizacji wyświetlany będzie pasek postępu. Po zakończeniu aktualizacji urządzenie uruchomi się ponownie.

### Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

#### NOTYFIKACJA

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

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

Nie należy używać chemicznych środków czyszczących, rozpuszczalników ani środków odstraszających 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

- 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](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Wymienianie baterii przez użytkownika

#### ⚠ OSTRZEŻENIE

Nie należy używać ostro zakończonych przedmiotów do wyjmowania baterii.

Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Nie wkładać baterii do ust. W razie połknięcia należy zasięgnąć porady u lekarza lub w lokalnym centrum zatruc.

Wymienne baterie pastylkowe mogą zawierać nadchloran. Konieczny może być specjalny sposób postępowania. Patrz strona [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

#### ⚠ PRZESTROGA

Zużytą baterię nienadającą się do dalszego użytku należy przekazać do lokalnego punktu utylizacji i powtórnego przetwarzania odpadów.

### Wymienianie baterii

Urządzenie jest zasilane jedną baterią CR1632.

- 1 Zdejmij urządzenie z opaski.



- 2 Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego odkręć cztery śruby z tyłu urządzenia.
- 3 Zdejmij tylną pokrywkę i wyjmij baterię.



- 4 Włóż nową baterię tak, aby biegun ujemny był skierowany w stronę wnętrza pokrywki.
- 5 Upewnij się, że uszczelka nie jest zniszczona i jest dokładnie osadzona w tylnej pokrywce.
- 6 Załóż z powrotem tylną pokrywkę i przykręć cztery śruby.
- 7 Mocno i równomiernie dokręć cztery śruby.
- 8 Umieść urządzenie na elastycznym pasku silikonowym, naciągając jego materiał wokół urządzenia.  
Strzałka na urządzeniu musi być dopasowana do strzałki wewnątrz opaski.



## Wymiana opaski

Odwiedź stronę [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów.

- 1 Zdejmij urządzenie z opaski.



- 2 Umieść urządzenie na elastycznym pasku silikonowym, naciągając jego materiał wokół urządzenia.  
Strzałka na urządzeniu musi być dopasowana do strzałki wewnątrz opaski.



## Instalowanie urządzenia w uchwycie do paska

### NOTYFIKACJA

Nie wolno mocować uchwytu do paska do obiektów grubszych niż 6 mm.

Do przymocowania urządzenia w pasie, do paska lub kieszeni koszuli można wykorzystać opcjonalny uchwyt do paska. Odwiedź stronę [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów.

- 1 Zdejmij urządzenie z opaski.



- 2 Umieść urządzenie w elastycznym zaczepie silikonowym, naciągając jego materiał wokół urządzenia.  
Strzałka na urządzeniu musi być dopasowana do strzałki na zaczepie.



Aby wyjąć urządzenie z zaczepu na pasek, ściągnij elastyczny materiał z urządzenia.



## Rozwiązywanie problemów

### Śledzenie aktywności

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](http://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 1*).
- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect Mobile (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile, strona 1*).

#### 2 Zaczekaj, aż urządzenie zsynchronizuje dane.

Synchronizacja może potrwać kilka minut.

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

### 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.

- 1 Potwierdź, że komputer lub urządzenie mobilne wyświetla prawidłowy czas lokalny.
- 2 Wybierz opcję:
  - Zsynchronizuj urządzenie z komputerem (*Synchronizowanie danych z komputerem, strona 1*).
  - Zsynchronizuj urządzenie z urządzeniem mobilnym (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile, strona 1*).

Aktualna data i godzina są aktualizowane automatycznie.

### Czy mój smartfon jest zgodny z tym urządzeniem?

Urządzenie vívoFit 3 jest zgodne ze smartfonami, które wykorzystują bezprzewodową technologię Bluetooth Smart.

Więcej informacji na temat zgodności można znaleźć na stronie [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

### Porady dla użytkowników aplikacji Garmin Connect

- 1 W aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz ☰ lub ⋮.
- 2 Wybierz kolejno **Urządzenia Garmin** > **Dodaj urządzenie**.

### Nie mam smartfona ani komputera

Możesz włączyć urządzenie i korzystać z jego ograniczonych funkcji do momentu skonfigurowania go za pomocą smartfona lub komputera. W nieskonfigurowanym urządzeniu dostępne są tylko funkcje mierzenia liczby kroków, celu automatycznego i paska ruchu. Urządzenie będzie zerować liczbę kroków raz dziennie. Urządzenie będzie podejmować próby wyzerowania liczby kroków podczas snu, w oparciu o czas braku aktywności, od pierwszego dnia korzystania. Urządzenie nie będzie przechowywać żadnych danych historycznych do momentu ukończenia konfiguracji.

Skonfiguruj urządzenie w smartfonie (*Konfiguracja w smartfonie, strona 1*) lub w komputerze (*Konfiguracja w komputerze, strona 1*), aby korzystać z dodatkowych funkcji urządzenia.

**UWAGA:** Konfiguracja jest jednorazowa i umożliwia korzystanie ze wszystkich funkcji urządzenia.

### Urządzenie nie włącza się

Jeśli posiadane urządzenie przestało się włączać, należy wymienić w nim baterie.

Zobacz część *Wymienianie baterii, strona 4*.

### Resetowanie urządzenia

Jeśli urządzenie przestanie reagować, konieczne może być jego zresetowanie. Nie spowoduje to usunięcia żadnych danych.

**UWAGA:** Zresetowanie urządzenia powoduje również zresetowanie paska ruchu.

- 1 Przytrzymaj przycisk urządzenia przez 10 sekund, aż wyłączy się ekran.
- 2 Zwolnij przycisk urządzenia.  
Urządzenie zresetuje się, po czym włączy się ekran.

## Parowanie wielu urządzeń mobilnych lub komputerów z urządzeniem

Urządzenie vivoFit 3 można sparować z kilkoma urządzeniami mobilnymi i komputerami. Na przykład można sparować urządzenie ze smartfonem, tabletem oraz komputerem w domu i w pracy. Proces parowania można powtórzyć dla każdego dodatkowego urządzenia mobilnego lub komputera (*parowaniu urządzenia ze smartfonem*, strona 1, *Parowanie komputera*, strona 1).

## Załącznik

### Źródła dodatkowych informacji

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową [www.support.garmin.com](http://www.support.garmin.com).
- Odwiedź stronę [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Odwiedź stronę [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Odwiedź stronę <http://buy.garmin.com> lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.

### 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                                              |

### Umowa licencyjna na oprogramowanie

UŻYTKOWANIE TEGO URZĄDZENIA OZNACZA ZGODĘ UŻYTKOWNIKA NA PRZESTRZEGANIE WARUNKÓW NINIEJSZEJ UMOWY LICENCYJNEJ NA OPROGRAMOWANIE. NALEŻY DOKŁADNIE ZAPOZNAĆ SIĘ Z UMOWĄ.

Firma Garmin Ltd. i jej oddziały (zwane w dalej „Garmin”) udzielają użytkownikowi ograniczonej licencji na użytkowanie oprogramowania urządzenia („Oprogramowanie”) w formie binarnego pliku wykonywalnego podczas normalnej eksploatacji produktu. Nazwa, prawa własności i prawa własności intelektualnej do Oprogramowania należą do firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców.

Użytkownik przyjmuje do wiadomości, że Oprogramowanie jest własnością firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców i jest

chronione prawem autorskim obowiązującym w Stanach Zjednoczonych oraz międzynarodowymi traktatami ochrony praw autorskich. Użytkownik przyjmuje do wiadomości, że struktura, organizacja i kod Oprogramowania stanowią cenną tajemnicę handlową firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców i że kod źródłowy Oprogramowania pozostaje cenną tajemnicą handlową firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców. Użytkownik zgadza się nie dekompilować, dezasemblować, modyfikować Oprogramowania ani odtwarzać jego kodu źródłowego lub dokonywać transkrypcji do formy możliwej do odczytu w części lub w całości. Użytkownik zgadza się nie tworzyć żadnych programów pochodnych opartych na Oprogramowaniu. Użytkownik zgadza się nie eksportować ani reeksportować Oprogramowania do żadnego kraju niezgodnie z ustawą o kontroli eksportu obowiązującą w Stanach Zjednoczonych lub w innych odnośnych krajach.

# Indeks

## A

akcesoria 3, 7  
aktualizacje, oprogramowanie 4  
aktualny czas 6  
aktywności 2  
aplikacje 1

## B

bateria  
maksymalizowanie 3  
wymiana 4  
wymienianie 4

## C

cele 3  
części zamienne 5  
czujniki ANT+ 3  
parowanie urządzenia 3  
czyszczenie urządzenia 4

## D

dane 2  
przesyłanie 3  
zapisywanie 3  
dane techniczne 4

## G

Garmin Connect 1–3  
Garmin Express 1

## H

historia 1, 2  
przesyłanie do komputera 1, 3

## I

identyfikator urządzenia 4  
ikony 2

## K

komputer 7

## M

minut intensywnej aktywności 2  
Move IQ 3

## O

opaski 5  
oprogramowanie  
aktualizowanie 4  
wersja 4

## P

parowanie czujników ANT+ 3  
parowanie urządzenia 6  
smartfon 7  
podświetlenie 2  
przyciski 2

## R

resetowanie urządzenia 6  
rozwiązywanie problemów 6, 7

## S

smartfon 1, 6  
parowanie urządzenia 7  
stoper 2

## Ś

śledzenie aktywności 2

## T

technologia Bluetooth 6  
tętno, strefy 4, 7  
tryb snu 2

## U

uchwyt do paska 5  
umowa licencyjna na oprogramowanie 7  
USB ANT Stick 1

ustawienia 3  
urządzenie 3

## W

wymienianie baterii 4

## Z

zapisywanie aktywności 2  
zapisywanie danych 3



[support.garmin.com](http://support.garmin.com)



Czerwiec 2017  
I90-02026-40\_0D