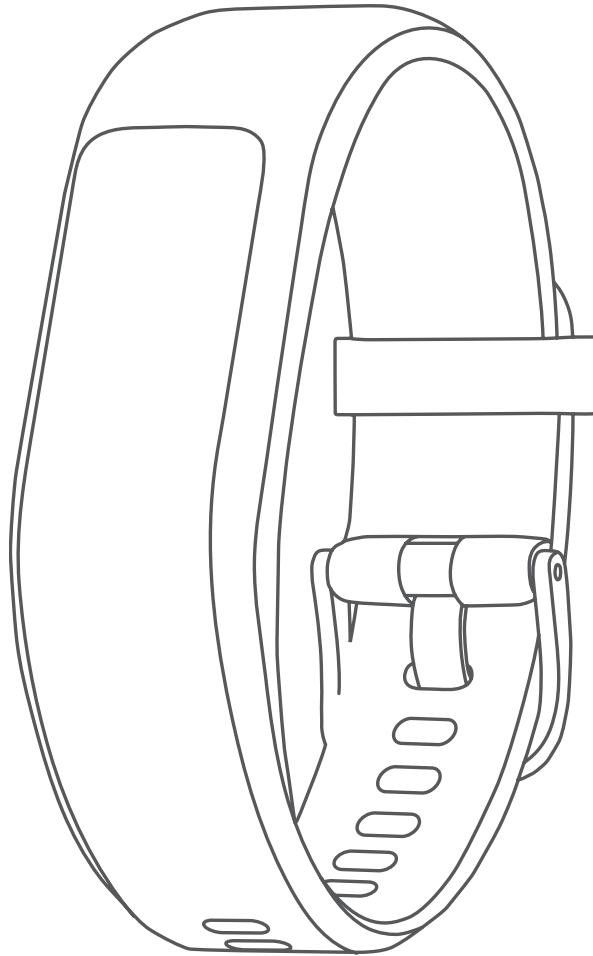


GARMIN®



**VÍVOSMART® 3**

---

Podręcznik użytkownika

© 2017 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+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® oraz vivosmart® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Garmin Connect™, Garmin Express™ oraz Garmin Move IQ™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

American Heart Association® to zarejestrowany znak towarowy American Heart Association, Inc. Android™ to znak towarowy Google, Inc. Apple® jest znakiem towarowym Apple Inc. zarejestrowanym w Stanach Zjednoczonych i 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](http://www.thisisant.com/directory), aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji.

Nr modelu: A03129

<b>Wstęp</b> .....	<b>1</b>
Włączanie i konfiguracja urządzenia .....	1
Noszenie urządzenia .....	1
Korzystanie z urządzenia .....	1
<b>Widżety</b> .....	<b>1</b>
Cel automatyczny .....	2
Pasek ruchu .....	2
Wyświetlanie wykresu tętna .....	2
Minut intensywnej aktywności .....	2
Zwiększanie dokładności pomiaru kalorii .....	2
Zmienność tętna i poziom wysiłku .....	2
Monitorowanie snu .....	3
Pilot VIRB .....	3
<b>Trening</b> .....	<b>3</b>
Rejestrowanie aktywności z pomiarem czasu .....	3
Rejestrowanie aktywności treningu siłowego .....	3
Alerty .....	3
Oznaczanie okrążeń .....	4
Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin® .....	4
Informacje o szacowanym pułapie tlenowym .....	4
<b>Zegar</b> .....	<b>4</b>
Korzystanie ze stopera .....	4
Włączanie minutnika .....	4
Korzystanie z budzika .....	5
<b>Funkcje online Bluetooth</b> .....	<b>5</b>
Wyświetlanie powiadomień .....	5
Zarządzanie powiadomieniami .....	5
Lokalizowanie smartfonu .....	5
Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać .....	5
<b>Historia</b> .....	<b>5</b>
Wyświetlanie historii .....	5
Garmin Connect .....	5
Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile .....	6
Synchronizowanie danych z komputerem .....	6
<b>Dostosowywanie urządzenia</b> .....	<b>6</b>
Ustawienia urządzenia .....	6
Garmin Connect Ustawienia .....	7
<b>Informacje o urządzeniu</b> .....	<b>8</b>
Dane techniczne .....	8
Ładowanie urządzenia .....	8
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia .....	8
<b>Rozwiązywanie problemów</b> .....	<b>8</b>
Czy mój smartfon jest zgodny z tym urządzeniem? .....	8
Mój telefon nie łączy się z urządzeniem .....	8
Śledzenie aktywności .....	9
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna ....	9
Urządzenie nie wyświetla prawidłowego czasu .....	9
Maksymalizowanie czasu działania baterii .....	9
Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień .....	10
Aktualizacje produktów .....	10
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express .....	10
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Connect Mobile .....	10
Źródła dodatkowych informacji .....	10
<b>Załącznik</b> .....	<b>10</b>
Cele fitness .....	10
Informacje o strefach tętna .....	10
Obliczanie strefy tętna .....	10
Standardowe oceny pułapu tlenowego .....	10



## 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 vivosmart 3 bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect™ Mobile, a nie z poziomu ustawień Bluetooth® w smartfonie.

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami na smartfonie, zainstaluj i otwórz aplikację Garmin Connect Mobile.
- 2 Ściśnij boki zaczełu do ładowania ①, aby rozchylić jego ramiona.



- 3 Ustaw zaczepek w jednej linii ze stykami ②, a następnie zaciśnij ramiona zaczepek.
- 4 Podłącz przewód USB do źródła zasilania, aby włączyć urządzenie (*Ładowanie urządzenia, strona 8*).  
Hello! wyświetli się na ekranie po włączeniu urządzenia.



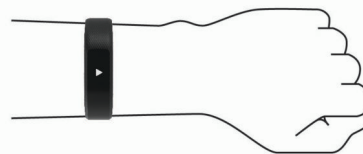
- 5 Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:
  - Jeśli parujesz pierwsze urządzenie z aplikacją Garmin Connect Mobile, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
  - Jeśli z aplikacją Garmin Connect Mobile zostało już sparowane inne urządzenie, w menu ☰ lub ⋮ 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.

## Noszenie urządzenia

- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka.

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



**UWAGA:** Czujnik optyczny znajduje się z tyłu urządzenia.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna*, strona 9.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Korzystanie z urządzenia



Dwukrotne dotknięcie	Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego ①, aby wybudzić urządzenie. <b>UWAGA:</b> Ekran wyłącza się, jeśli urządzenie nie będzie używane. Gdy ekran jest wyłączony, urządzenie nadal pozostaje aktywne i rejestruje dane. Podczas aktywności z pomiarem czasu dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby uruchomić i zatrzymać stoper.
Gest nadgarstkiem	Obróć nadgarstkiem i unieś go w kierunku ciała, aby włączyć ekran. Obróć nadgarstkiem w kierunku przeciwnym do ciała, aby wyłączyć ekran.
Przytrzymanie	Przytrzymaj ekran dotykowy, aby otworzyć lub zamknąć menu.
Przesunięcie palcem	Przesuń palcem po ekranie dotykowym, aby przewijać widżety i opcje menu.
Dotknięcie	Dotknij ekranu dotykowego, aby dokonać wyboru. Dotknij ↶, aby powrócić do poprzedniego ekranu.

## 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 Mobile umożliwia dostosowanie tarczy zegarka oraz dodawanie i usuwanie widżetów, takich jak sterowanie odtwarzaniem muzyki w smartfonie (*Ustawienia urządzenia na koncie Garmin Connect, strona 7*).

Data i godzina	Bieżąca godzina i data. Podczas synchronizacji ze smartfonem lub komputerem urządzenie aktualizuje również godzinę i datę.
👣	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 pięter oraz dzienny cel pokonywania pięter.
	Łączna liczba minut intensywnej aktywności oraz tygodniowy cel minut intensywnej aktywności.
	Łączna liczba kalorii spalonych danego dnia, w tym kalorii spalonych podczas aktywności i odpoczynku.
	Dystans pokonany danego dnia, podany w kilometrach lub milach.
VIRB	Zapewnia sterowanie sparowaną kamerą sportową VIRB® (do nabycia osobno).
	Zapewnia sterowanie odtwarzaczem muzyki w smartfonie.
	Bieżąca temperatura i prognoza pogody ze sparowanego smartfona.
	Powiadomienia ze smartfona dotyczące połączeń i esemesów, a także powiadomienia z sieci społecznościowych i wielu innych (zależnie od ustawień powiadomień ze smartfona).
	Wartość bieżącego tętna w uderzeniach na minutę (bpm) i średnia wartość tętna spoczynkowego z siedmiu dni.
70	Poziom wysiłku. Urządzenie mierzy zmienność tętna, gdy użytkownik stoi w miejscu, aby ocenić natężenie wysiłku. Im niższa wartość, tym mniejsze natężenie wysiłku.

## 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.

## Wyświetlanie wykresu tętna

Wykres tętna wyświetla tętno z ostatniej godziny: najniższe tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz najwyższe tętno z tego okresu.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić ekran tętna.
- 2 Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić wykres tętna.

## 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) lub 75 minut intensywnej aktywności (np. biegania) w tygodniu.

Urządzenie monitoruje intensywność aktywności oraz czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanej intensywnej aktywności (wymagane są dane tętna, aby określić intensywność aktywności). Możesz pracować nad realizacją tygodniowego celu liczby minut intensywnej aktywności, wykonując umiarkowaną 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 vivosmart 3 oblicza minuty intensywnej aktywności, porównując dane tętna ze średnią wartością tętna spoczynkowego. Jeśli pomiar tętna jest wyłączony, urządzenie oblicza liczbę minut umiarkowanej 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.

## 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 ①.

**UWAGA:** ① pojawia się, gdy kalorie wymagają kalibracji. A procedura kalibracji musi być wykonana tylko raz. Jeśli już wcześniej zarejestrowany został chód lub bieg z pomiarem czasu, ① 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 wykresu poziomu wysiłku

Wykres poziomu wysiłku przedstawia wysiłek z ostatniej godziny.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić ekran poziomu wysiłku.
- 2 Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić wykres poziomu wysiłku.

## Włączanie minutnika relaksu

Możesz włączyć minutnik relaksu, aby rozpocząć ćwiczenie oddechowe.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić ekran poziomu wysiłku.
- 2 Dotknij ekranu dotykowego.

Wyświetli się wykres poziomu wysiłku.

- 3 Przesuń palcem, aby wybrać **Minutnik relaksu**.
- 4 Wybierz ▲ lub ▼, aby ustawić minutnik relaksu.
- 5 Dotknij środkowej części ekranu dotykowego, aby wybrać czas i przejść do następnego ekranu.
- 6 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby uruchomić minutnik relaksu.
- 7 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 8 Wyświetl zaktualizowany poziom wysiłku po odmierzeniu czasu przez minutnik relaksu.

## 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 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. Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączenia powiadomień i alertów, wyłączając alarmy (*Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać*, strona 5).

## Pilot VIRB

Funkcja pilota VIRB umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB za pomocą tego urządzenia. Aby kupić kamerę sportową VIRB, odwiedź stronę [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB).

### Sterowanie kamerą sportową VIRB







Aby rozpocząć korzystanie z funkcji pilota VIRB, należy ją najpierw włączyć w kamerze VIRB. Więcej informacji zawiera *podręcznik użytkownika kamery VIRB*. Musisz również włączyć ekran VIRB w urządzeniu vivosmart 3 (*Ustawienia urządzenia na koncie Garmin Connect*, strona 7).

- 1 Włącz kamerę VIRB.
- 2 Przesuń palcem po urządzeniu vivosmart 3, aby wyświetlić ekran **VIRB**.
- 3 Poczekać, aż urządzenie połączy się z kamerą VIRB.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby nagrać film, wybierz .
  - Aby zatrzymać nagrywanie, wybierz .
  - Aby zrobić zdjęcie, wybierz .



## 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 .
- 3 Przeciągnij, aby przewijać listy z aktywnościami:
  - Wybierz  dla chodu.
  - Wybierz  dla biegania.
  - Wybierz  dla treningu cardio.
  - Wybierz  dla treningu siłowego.
  - Wybierz  dla innych typów aktywności.
- 4 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby uruchomić minutnik.
- 5 Rozpocznij aktywność.


- 6 Przesuń palcem, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.
- 7 Po zakończeniu aktywności dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby zatrzymać minutnik.




**PORADA:** Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby wznowić działanie stopera.
- 8 Przesuń palcem, aby wybrać opcję:
  - Wybierz , aby zapisać aktywność.
  - Wybierz , aby usunąć 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  > .
- 3 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby uruchomić minutnik.
- 4 Rozpocznij pierwszą serię.

Urządzenie liczy powtórzenia. Licznik powtórzeń zostanie wyświetlony po wykonaniu co najmniej 6 powtórzeń.
- 5 Przesuń palcem, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych (opcjonalne).
- 6 Wybierz , aby zakończyć serię.

Zostanie wyświetlony licznik czas odpoczynku.
- 7 Podczas odpoczynku wybierz opcję:
  - Przesuń palcem po ekranie dotykowym, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.
  - Aby edytować licznik powtórzeń, wybierz opcję **Edytuj powt.**, następnie wybierz ▲ lub ▼ i dotknij środkowej części ekranu dotykowego.
- 8 Wybierz , aby rozpocząć następną serię.
- 9 Powtarzaj kroki od 6 do 8 aż do zakończenia aktywności.
- 10 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby zatrzymać stoper.
- 11 Przesuń palcem, aby wybrać opcję:
  - Wybierz , aby zapisać aktywność.
  - Wybierz , aby usunąć 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.
- Włącz automatyczne wykrywanie serii, aby serie były automatycznie rozpoczynane i kończone.
- 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.

### Alerty

Alerty umożliwiają trenowanie, aby osiągnąć określone cele: czas, dystans, zużycie kalorii, tętno.

## Ustawianie alertu cyklicznego

Alert cykliczny uruchamia się za każdym razem, gdy urządzenie zarejestruje określoną wartość lub interwał. Można na przykład ustawić urządzenie tak, aby alert uruchamiał się co 100 spalonych kalorii. Za pomocą konta Garmin Connect możesz dostosować określone wartości lub interwały dla alertów cyklicznych (*Ustawienia profilu aktywności na koncie Garmin Connect, strona 7*).


- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz , a następnie aktywność.
- 3 Wybierz **Alerty**.
- 4 Wybierz **Czas**, **Dyst.** lub **Kal.**, aby włączyć alert.

**UWAGA:** Alert Dyst. jest dostępny wyłącznie podczas spacerowania i biegania.

Za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość, dla której ustawiono alert, urządzenie zacznie wibrować oraz zostanie wyświetlony komunikat.

## Ustawianie alertów tętna

Można ustawić urządzenie tak, aby informowało użytkownika o każdym spadku lub wzroście tętna odpowiednio poniżej lub powyżej strefy docelowej lub własnego zakresu. Można na przykład ustawić urządzenie, aby informowało użytkownika o każdym wzroście tętna poniżej wartości 180 uderzeń na minutę (bpm). Za pomocą konta Garmin Connect możesz określić własne strefy (*Ustawienia profilu aktywności na koncie Garmin Connect, strona 7*).


- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz , a następnie aktywność.
- 3 Wybierz kolejno **Alerty** > **Alert tętna**.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby skorzystać z zakresu istniejącej strefy tętna, wybierz strefę tętna.
  - Wybierz **Własny**, aby skorzystać z własnych minimalnych lub maksymalnych wartości.

Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna bądź spadku lub wzroście odpowiednio poniżej lub powyżej wartości określonej przez użytkownika, urządzenie zacznie wibrować oraz zostanie wyświetlony komunikat.

## Oznaczanie okrążeń

Urządzenie można ustawić tak, aby korzystało z funkcji Auto Lap<sup>®</sup>, która automatycznie oznacza okrążenie po każdym kilometrze lub mili. Funkcja ta umożliwi porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności.




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

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz , a następnie aktywność.
- 3 Wybierz **Auto Lap**, aby skorzystać z tej funkcji.
- 4 Rozpocznij aktywność.

## Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin<sup>®</sup>

Możesz przysyłać dane tętna z urządzenia vívosmart 3 i przeglądać je w sparowanych urządzeniach Garmin. Na przykład możesz przysyłać dane tętna do urządzenia Edge<sup>®</sup> 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  >  > .
- Urządzenie vívosmart 3 rozpocznie przesyłanie danych tętna.

**UWAGA:** Podczas przesyłania danych tętna można wyświetlać tylko ekran monitorowania tętna.

- 3 Sparuj urządzenie vívosmart 3 ze zgodnym urządzeniem Garmin ANT+<sup>®</sup>.

**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.

## Informacje o szacowanym pułapie tlenowym


Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłoniąć 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, opisu i poziomu na wskaźniku. 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 i ich analiza zostały opublikowane za zgodą The Cooper Institute<sup>®</sup>. Więcej informacji znajduje się w załączniku (*Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 10*) oraz na stronie internetowej [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego

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




- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz .

Jeśli już zarejestrowałeś 15-minutowy, szybki marsz, na ekranie pojawi się pułap tlenowy. Urządzenie wyświetla datę ostatniej aktualizacji pułapu tlenowego. Urządzenie aktualizuje pułap tlenowy za każdym razem po ukończeniu chodu lub biegu z pomiarem czasu.







- 3 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby uzyskać pułap tlenowy. Po ukończeniu testu zostanie wyświetlony komunikat.

## Zegar

### 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.

### Włączanie minutnika

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz  > .
- 3 Wybierz  lub , aby ustawić minutnik.
- 4 Dotknij środkowej części ekranu dotykowego, aby wybrać czas i przejść do następnego ekranu.
- 5 Wybierz , aby uruchomić stoper.
- 6 Wybierz , aby zatrzymać stoper.



## Korzystanie z budzika

- 1 Ustaw czas i częstotliwość budzenia na koncie Garmin Connect (*Ustawienia urządzenia na koncie Garmin Connect, strona 7*).
- 2 Na urządzeniu vivosmart 3 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 vivosmart 3 udostępni kilka funkcji online Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego smartfonu z zainstalowaną aplikacją Garmin Connect Mobile.

**Powiadomienia:** Informuje o powiadomieniach ze smartfona dotyczących połączeń i esemesów, a także o powiadomieniach z sieci społecznościowych 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 vivosmart.

**Znajdź moje urządzenie:** Lokalizuje znajdujące się w zasięgu zagubione urządzenie vivosmart sparowane z Twoim smartfonem.

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

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

## Wyświetlanie powiadomień

- Gdy w urządzeniu wyświetli się powiadomienie, wybierz jedną z opcji:
  - Dotknij ekranu dotykowego i wybierz ▼, aby wyświetlić całe powiadomienie.
  - Wybierz ✕, aby odrzucić powiadomienie.
- Gdy w urządzeniu wyświetli się powiadomienie przychodzące, wybierz jedną z opcji:

**UWAGA:** Dostępne opcje różnią się w zależności od posiadanego smartfonu.

  - Wybierz 📞, aby odebrać połączenie w smartfonie.
  - Wybierz 📞, aby odrzucić lub wyciszyć połączenie.
- Aby wyświetlić okno ze wszystkimi powiadomieniami, przesunij palcem w celu wyświetlenia widżetu powiadomień, a następnie dotknij ekranu dotykowego i wybierz jedną z opcji:
  - Przeciągnij palcem, aby przewijać powiadomienia.
  - Wybierz powiadomienie, a następnie opcję ▼, aby wyświetlić całą treść powiadomienia.
  - Wybierz powiadomienie, a następnie opcję ✕, aby odrzucić powiadomienie.

## Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w urządzeniu vivosmart 3 można zarządzać za pomocą zgodnego smartfonu.

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz ze smartfonu z systemem operacyjnym Apple®, użyj ustawień powiadomień w smartfonie, aby

wybrać elementy, które mają być wyświetlane na ekranie urządzenia.

- Jeśli korzystasz ze smartfonu z systemem Android™, z poziomu aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Ustawienia > Powiadomienia z telefonu**.

## Lokalizowanie smartfonu

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

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz 📶.

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

## Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

Tryb „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 ☺ > 🌙, aby włączyć tryb Nie przeszkadzać. Na ekranie aktualnego czasu wyświetli się 🌙.
- 3 Dotknij i przytrzymaj ekran dotykowy, aby wybrać opcję ☺ > 🌙 > **Wyłączone** w celu wyłączenia trybu Nie przeszkadzać.

## Historia

Urządzenie przechowuje dane z okresu do 14 dni dotyczące śledzenia aktywności i tętna oraz do siedmiu pomiarów aktywności. W urządzeniu można wyświetlić siedem ostatnich pomiarów aktywności. Zsynchronizowanie danych zapewnia dostęp do nieograniczonej liczby aktywności, danych śledzenia aktywności i danych monitorowania tętna za pomocą konta Garmin Connect (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile, strona 6*) (*Synchronizowanie danych z komputerem, strona 6*).

Gdy pamięć urządzenia zapełni się, najstarsze dane będą nadpisywane.

## Wyświetlanie historii

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz ☐.
- 3 Wybierz aktywność.

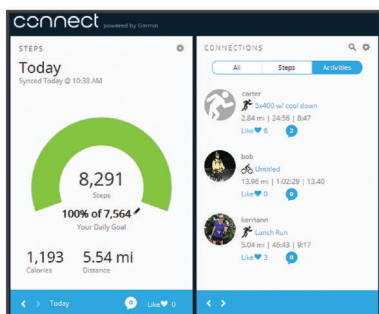
## Garmin Connect

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, piesze wędrówki i wiele innych aktywności.

Możesz utworzyć bezpłatne konto Garmin Connect podczas parowania urządzenia z telefonem za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile lub zrobić to w serwisie [garminconnect.com](http://garminconnect.com).

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

**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 Mobile. Aktywności te pojawiają się na liście Twoich aktywności.

### Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile

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

- 1 Umieść urządzenie blisko smartfonu.
- 2 Uruchom aplikację Garmin Connect Mobile.  
**PORADA:** Aplikacja może być uruchomiona lub działać w tle.
- 3 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 4 Wybierz
- 5 Zaczekaj, aż dane zostaną zsynchronizowane.
- 6 Swoje dane możesz przejrzeć w aplikacji Garmin Connect Mobile.

### Synchronizowanie danych z komputerem

Aby móc zsynchronizować dane z aplikacją Garmin Connect na komputerze, należy zainstalować aplikację Garmin Express™ (*Konfigurowanie Garmin Express, strona 6*).

- 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](http://www.garmin.com/express).
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Dostosowywanie urządzenia

### Ustawienia urządzenia

Niektóre ustawienia można dostosować w urządzeniu vivosmart 3. Dodatkowe ustawienia można dostosować na koncie Garmin Connect.

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

: Umożliwia sparowanie smartfonu i dostosowanie ustawień Bluetooth (*Bluetooth Ustawienia, strona 6*).

: Pozwala na dostosowanie ustawień wyświetlacza (*Ustawienia wyświetlania, strona 6*).

: Pozwala ustawić w urządzeniu 12- lub 24-godzinny format wyświetlania czasu. Pozwala także ręcznie ustawić czas (*Ręczne ustawianie czasu, strona 7*).

: Włącza i wyłącza śledzenie aktywności i alertów ruchu.

: Pozwala na dostosowanie ustawień systemu (*Ustawienia systemowe, strona 7*).

### Bluetooth Ustawienia

Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu, a następnie wybierz > . Wyświetlany jest stan połączenia Bluetooth.

: Pozwala włączyć i wyłączyć technologię bezprzewodową Bluetooth.

**UWAGA:** Pozostałe ustawienia Bluetooth są wyświetlane tylko po włączeniu komunikacji bezprzewodowej Bluetooth.

: Umożliwia włączenie powiadomień telefonicznych z poziomu zgodnego smartfonu. Wybierz Tyl. poł., aby wyświetlać tylko powiadomienia o połączeniach przychodzących.

**Paruj teraz:** Umożliwia sparowanie urządzenia ze smartfonem wyposażonym w funkcję Bluetooth. To ustawienie umożliwia korzystanie z funkcji online Bluetooth za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile, w tym z przesyłania powiadomień i aktywności do serwisu Garmin Connect.

### Ustawienia wyświetlania

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

**Jasność:** Umożliwia ustawienie jasności ekranu. Można wybrać opcję Auto, aby jasność ekranu była dostosowywana automatycznie w zależności od otaczającego oświetlenia. Można wybrać opcję ▲ lub ▼, aby ręcznie dostosować poziom jasności.

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

**Limit czasu:** Umożliwia ustawienie czasu, po którym ekran zostaje wyłączony.

**UWAGA:** Im dłuższy czas wyświetlania, tym szybciej wyczerpuje się bateria.

**Gest:** Pozwala włączać urządzenie za pomocą gestów wykonywanych nadgarstkiem. Gesty uwzględniają obrót nadgarstka w kierunku ciała w celu spojrzenia na urządzenie. Wybierz opcję Tylko akt., aby używać gestów tylko podczas aktywności z pomiarem czasu.

**Orientacja:** Umożliwia ustawienie orientacji wyświetlania danych na ekranie (poziomo lub pionowo).



### Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna

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

: Umożliwia włączenie i wyłączenie nadgarstkowego pomiaru tętna. Wybierz opcję Tylko akt., aby używać nadgarstkowego pomiaru tętna tylko podczas aktywności z pomiarem czasu.






: Umożliwia włączenie przesyłania danych tętna do sparowanych urządzeń Garmin (*Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin®, strona 4*).

## Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna



- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz  >  > **Wyłączone**.

## Ręczne ustawianie czasu

Domyślnie czas jest ustawiany automatycznie po sparowaniu urządzenia *vivosmart 3* ze smartfonem.

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno  >  > **Ustaw czas** > **Ręcznie**.
- 3 Dotknij środkowej części ekranu dotykowego, aby ustawić godziny, minuty, miesiąc, dzień i rok.
- 4 Wybierz  lub , aby dostosować poszczególne ustawienia.
- 5 Dotknij środkowej części ekranu dotykowego, aby przejść do następnego ekranu.
- 6 Wybierz , aby potwierdzić każde z ustawień.

## Ustawienia systemowe

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

**Wibracje:** Ustawia poziom wibracji.

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

**Nadgarstek:** Pozwala określić nadgarstek, na którym noszone jest urządzenie.

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

**Język:** Ustawia język urządzenia.

**UWAGA:** Należy wybrać dwuliterowy kod języka.

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

**O systemie:** Pozwala wyświetlić identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania, informacje prawne dotyczące urządzenia, umowę licencyjną oraz stan naładowania baterii (*Wyświetlanie informacji o urządzeniu, strona 8*).

**Przywróć domyślne:** Umożliwia zresetowanie danych użytkownika i ustawień (*Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 10*).

## Garmin Connect Ustawienia

Ustawienia urządzenia, profilu aktywności i użytkownika można dostosować za pomocą konta Garmin Connect. Niektóre ustawienia można dostosować również w urządzeniu *vivosmart 3*.

- 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 6*) (*Synchronizowanie danych z komputerem, strona 6*).

## Ustawienia użytkownika na koncie Garmin Connect

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

**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.

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

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

**Uśpij:** Umożliwia określenie typowych godzin snu.

**Intensywnych minut w tygodniu:** Umożliwia określenie tygodniowego celu dotyczącego liczby minut dla umiarkowanych i intensywnych aktywności.

## Ustawienia urządzenia na koncie Garmin Connect

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

**Śledzenie aktywności:** Włącza i wyłącza funkcje śledzenia aktywności, takie jak alarmy ruchu.

**Alarmy:** Pozwala na ustawianie czasu włączenia budzika oraz jego częstotliwości dla urządzenia. Można ustawić maksymalnie osiem osobnych alarmów.

**Automatyczne wykrywanie aktywności:** Włącza i wyłącza zdarzenia Move IQ. Czas oczekiwania przed automatycznym uruchomieniem minutnika dla określonych aktywności można dostosować.

**UWAGA:** To ustawienie skraca czas działania baterii.

**Gest:** Umożliwia włączenie podświetlenia za pomocą gestów wykonywanych nadgarstkiem. Gesty uwzględniają obrót nadgarstka w kierunku ciała w celu spojrzenia na urządzenie.

**Tarcza zegarka:** Umożliwia wybór tarczy zegarka.

**Widżet ekranu głównego:** Umożliwia ustawienie widżetu, który pojawia się po upływie określonego czasu nieaktywności.

**Język:** Ustawia język urządzenia.

**Orientacja ekranu:** Umożliwia ustawienie orientacji wyświetlania danych na ekranie (poziomo lub pionowo).

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

**Limit czasu:** Umożliwia regulację czasu działania podświetlenia.

**UWAGA:** Im dłuższy czas działania, tym szybciej wyczerpuje się bateria.

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

**Widoczne widżety:** Umożliwia dostosowanie widżetów wyświetlanych w urządzeniu.

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

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

## Ustawienia profilu aktywności na koncie Garmin Connect

Na koncie Garmin Connect wybierz opcję **Profile aktywności**, a następnie wybierz typ aktywności.

**Alerty trybu aktywności:** Pozwala na dostosowanie alertów trybu aktywności, takich jak alerty cykliczne lub alerty tętna. Można ustawić urządzenie tak, aby informowało użytkownika o każdym spadku lub wzroście tętna odpowiednio poniżej lub powyżej strefy docelowej lub własnego zakresu. Możesz wybrać istniejącą strefę tętna lub zdefiniować własną.

**Auto Lap:** Umożliwia automatyczne oznaczanie okrążeń po każdym kilometrze lub mili w zależności od preferowanej jednostki dystansu (*Oznaczenie okrążeń, strona 4*).

**Automatyczne wykrywanie serii:** Umożliwia automatyczne rozpoczynanie i zatrzymywanie serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.

**Polat danych:** Umożliwia dostosowanie ekranów danych wyświetlanych w urządzeniu podczas wykonywania pomiarów aktywności.

# Informacje o urządzeniu



## Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-polimerowa
Czas działania baterii	Do 5 dni
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 50°C (od -4°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 3 dBm (nominalna) <ul style="list-style-type: none"><li>• Protokół komunikacji bezprzewodowej ANT+</li><li>• Bezprzewodowa technologia Bluetooth</li></ul>
Klasa wodoszczelności	Pływanie*

\* Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Można sprawdzić identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania, informacje prawne dotyczące urządzenia oraz procentowy stan naładowania baterii.

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz opcję  >  > **O systemie**.
- 3 Przesuń palcem, aby wyświetlić informacje.


## 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 Ściśnij boki zaczepu do ładowania , aby rozchylić jego ramiona.



- 2 Ustaw zaczep w jednej linii ze stykami , a następnie zaciśnij ramiona zaczepu.
- 3 Podłącz przewód USB do źródła zasilania.
- 4 Całkowicie naładuj urządzenie.

## Wskazówki dotyczące ładowania urządzenia

- Podłącz ładowarkę do urządzenia, aby je naładować, korzystając z przewodu USB ([Ładowanie urządzenia](#), strona 8).

Aby naładować urządzenie, przewód USB należy podłączyć do zasilacza sieciowego zatwierdzonego przez firmę Garmin i standardowego gniazdka elektrycznego lub portu USB w komputerze. Ładowanie całkowicie rozładowanej baterii trwa około dwóch godzin.

- Wyświetl informacje o stanie naładowania baterii na ekranie informacji w urządzeniu ([Wyświetlanie informacji o urządzeniu](#), strona 8).

## 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 odstraszających owady, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słoną, środkami zawierającymi filtry przeciwśloneczne, 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](http://www.garmin.com/fitandcare).



## Rozwiązywanie problemów

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



Urządzenie vivosmart 3 jest zgodne z telefonami, które wykorzystują bezprzewodową technologię Bluetooth.

Więcej informacji na temat zgodności można znaleźć na stronie [www.garmin.com/ble](http://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 bezprzewodową technologię Bluetooth w smartfonie.
- W smartfonie otwórz aplikację Garmin Connect Mobile, 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 opcję  >  > **Paruj teraz**, aby przejść do trybu parowania.

## 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 6*).
- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect Mobile (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile, strona 6*).

#### 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.

### Poziom wysiłek nie jest wyświetlany

Aby urządzenie mogło wykryć poziomy wysiłek, 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 intensywnej aktywności 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).

- Znajdź niewielkie otwory barometru z tyłu urządzenia obok styków do ładowania i wyczyść obszar wokół styków.

Zatkane otwory barometru mogą mieć wpływ na jego pracę. W celu wyczyszczenia zablokowanych otworów możesz użyć sprężonego powietrza w sprayu. Aby wyczyścić zabrudzony obszar, można też umyć urządzenie wodą.

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

- Podczas wchodzenia po schodach unikaj chwymania 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.

## 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 6*).
- Zsynchronizuj urządzenie z urządzeniem mobilnym (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile, strona 6*).

Aktualna data i godzina są aktualizowane automatycznie.

## Maksymalizowanie czasu działania baterii



- Wyłącz ustawienie **Automatyczne wykrywanie aktywności** (*Ustawienia urządzenia na koncie Garmin Connect, strona 7*).
- Zmniejsz jasność ekranu i skróć czas wyświetlania (*Ustawienia wyświetlania, strona 6*).
- Wyłącz gesty wykonywane nadgarstkiem (*Ustawienia wyświetlania, strona 6*).
- Ogranicz liczbę powiadomień wyświetlanych w urządzeniu vivosmart 3 w ustawieniach centrum powiadomień w smartfonie (*Zarządzanie powiadomieniami, strona 5*).
- Wyłącz inteligentne powiadomienia (*Bluetooth Ustawienia, strona 6*).
- Wyłącz technologię bezprzewodową Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Bluetooth Ustawienia, strona 6*).
- Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia Garmin (*Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin®, strona 4*).
- Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna (*Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 6*).

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

## Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

**UWAGA:** Spowoduje to usunięcie wszystkich informacji wprowadzonych przez użytkownika oraz historii aktywności.

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz  >  > **Przywróć domyślne** > ✓.

## Aktualizacje produktów

Zainstaluj w komputerze aplikację Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Zainstaluj w smartfonie aplikację Garmin Connect Mobile.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

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

## 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 6).

- 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.

## Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Connect Mobile

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

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect Mobile (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile*, strona 6).

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

## Źródła dodatkowych informacji

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Odwiedź stronę [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).

## Standardowe oceny pułapu tlenowego

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

- Odwiedź stronę [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- 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.

## Załącznik

### 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.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli (*Obliczanie strefy tętna*, strona 10), 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

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
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](http://www.CooperInstitute.org).

# Indeks

## A

akcesoria 10  
aktualizacje, oprogramowanie 10  
aktualny czas 9  
aktywności 3  
alarmy 5  
alerty 3, 4  
    wibracje 5  
aplikacje 5  
    smartfon 1  
Auto Lap 4, 7

## B

bateria 8  
    ładowanie 8  
    maksymalizowanie 6, 7, 9

## C

cele 1, 7  
Connect IQ 1  
czas 7  
    alerty 4  
czyszczenie urządzenia 8

## D

dane  
    przesyłanie 5  
    zapisywanie 5  
dane techniczne 8  
dostosowywanie urządzenia 6  
dystans, alerty 4

## E

ekran 6  
ekran dotykowy 1  
ekrany danych 7

## G

Garmin Connect 1, 5–7, 10  
Garmin Express 6  
    aktualizowanie oprogramowania 10

## H

historia 5, 6  
    przesyłanie do komputera 5, 6  
    wyświetlanie 5

## I

identyfikator urządzenia 8

## K

kalibrowanie 2  
kalorie 2  
    alerty 4

## Ł

ładowanie 8

## M

menu 1  
minut intensywnej aktywności 2, 9  
minutnik 3, 4  
    odliczanie 4

## O

okrążenia 4  
oprogramowanie  
    aktualizowanie 10  
wersja 8

## P

parowanie urządzenia  
    ANT+czujniki 4  
    smartfon 1, 8  
pilot VIRB 3  
podświetlenie 5, 6  
powiadomienia 1, 5  
poziom wysiłku 2, 9  
pułap tlenowy 4, 10

## R

rozwiązywanie problemów 3, 8–10

## S

smartfon 8  
    aplikacje 5  
    parowanie urządzenia 1, 8  
stoper 4

## Ś

śledzenie aktywności 1, 2

## T

technologia Bluetooth 5, 6, 8  
tętno 1, 2  
    alerty 4  
    czujnik 6, 7, 9  
    parowanie czujników 4  
    strefy 10  
tryb pamięci masowej 6  
tryb snu 3

## U

USB 10  
    przesyłanie plików 6  
ustawienia 6, 7, 10  
    urządzenie 7  
ustawienia systemowe 7  
ustawienia wyświetlania 6

## Z

zapisywanie aktywności 3  
zapisywanie danych 5  
zegar 5, 7





