

Podręcznik użytkownika urządzenia vívofit™

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

Przy pierwszym użyciu urządzenia wykonaj poniższe czynności w celu skonfigurowania urządzenia i zapoznania się z jego podstawowymi funkcjami.

UWAGA: Urządzenie można skonfigurować przy użyciu domowego komputera lub zgodnego urządzenia mobilnego.

- Wybierz opcję:
 - Jeśli używasz komputera do skonfigurowania urządzenia, podłącz bezprzewodowy moduł USB ANT Stick™ do wolnego portu USB i zainstaluj oprogramowanie konfiguracyjne.
 - Jeśli używasz telefonu komórkowego do skonfigurowania urządzenia, pobierz i zainstaluj aplikację Garmin Connect™ Mobile.

- Odwiedź stronę www.GarminConnect.com/vivofit.
- Włącz urządzenie.

Po włączeniu urządzenia po raz pierwszy przejdzie ono w tryb parowania. Jeśli po włączeniu urządzenie nie znajduje się w trybie parowania, przytrzymaj przycisk, aż pojawi się komunikat **PAIR**.

- Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby sparować urządzenie oraz zakończyć proces konfiguracji.

Pobieranie oprogramowania

- W komputerze przejdź do strony www.garminconnect.com/vivofit.
- Wybierz **Pobierz** i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Pobieranie aplikacji mobilnej

W przeciwieństwie do innych urządzeń Bluetooth®, to urządzenie należy sparować bezpośrednio przy użyciu aplikacji Garmin Connect Mobile.

UWAGA: Urządzenie mobilne musi obsługiwać standard Bluetooth 4.0, aby można było je sparować z urządzeniem i zsynchronizować dane.

- W urządzeniu mobilnym przejdź do strony www.garminconnect.com/vivofit.
- Wybierz **Pobierz aplikację** i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Włączanie urządzenia

Naciśnij przycisk urządzenia ①.



Przesyłanie danych do komputera

Aby wysłać dane do komputera, należy podłączyć urządzenie USB ANT Stick do portu USB komputera.

- Umieść urządzenie w zasięgu komputera, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).
- Przytrzymaj przycisk urządzenia, aż pojawi się komunikat **SYNC**.
- Przejrzyj swoje dane w serwisie Garmin Connect.

Wysyłanie danych do urządzenia mobilnego

Aby wysłać dane do urządzenia mobilnego, należy sparować posiadane urządzenie z urządzeniem mobilnym ([Pobieranie aplikacji mobilnej](#)).

- Umieść urządzenie w zasięgu urządzenia mobilnego, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).
- Przytrzymaj przycisk urządzenia, aż pojawi się komunikat **SYNC**.
- Swoje dane możesz przejrzeć w aplikacji Garmin Connect Mobile.

Noszenie urządzenia

- Wybierz opaskę, która najlepiej pasuje do nadgarstka.
- Upewnij się, że kołeczki znajdujące się na zatrzasku są dobrze wciśnięte w opaskę. Gdy oba kołeczki są dobrze wciśnięte w opaskę, urządzenie powinno bezpiecznie przylegać do nadgarstka.
- Noś urządzenie przez cały dzień ([Używanie funkcji monitorowania snu](#)).

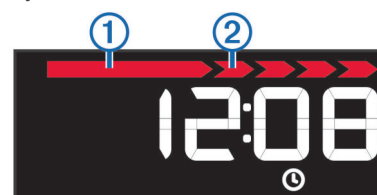
Ikony

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

	Łączna liczba kroków wykonanych w ciągu dnia.
GOAL	Liczba kroków pozostała do osiągnięcia dziennego celu. Na początku każdego dnia urządzenie vívofit określa i proponuje nowy cel.
KM lub MI	Dystans pokonany bieżącego dnia, podany w kilometrach lub milach.
	Łączna liczba spalonych kalorii bieżącego dnia.
	Bieżący czas i data ustalone w oparciu o aktualną pozycję. Urządzenie aktualizuje czas za każdym razem, gdy synchronizujesz je z komputerem lub urządzeniem mobilnym. Jeśli zmieniasz strefę czasową, musisz zsynchronizować swoje urządzenie, aby podawało odpowiednią godzinę.
	Bieżące tętno i strefa tętna. Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.

Pasek ruchu

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



Możesz wyzerować pasek ruchu, robiąc krótki spacer.

Informacje o celu automatycznym

Urządzenie automatycznie tworzy dzienny cel kroków w oparciu o poziom poprzedniej aktywności. Gdy zaczniesz iść lub biec, urządzenie odlicza kroki, które pozostały do osiągnięcia dziennego celu. Kiedy osiągniesz cel kroków, w urządzeniu wyświetli się komunikat **GOAL+** i urządzenie zacznie odliczać kroki wykraczające poza dzienny cel.

Podczas pierwszej konfiguracji urządzenia należy określić stopień aktywności. Stopień ten określa początkowy cel kroków.

Zmianę stopnia aktywności lub ustawienie spersonalizowanego celu kroków można przeprowadzić w serwisie Garmin Connect.

Ustawienia urządzenia

Ustawienia urządzenia można dostosować w serwisie Garmin Connect.

Format czasu: Możesz ustawić 12- lub 24-godzinny format wyświetlania czasu.

Jednostki miary: Możesz ustawić urządzenie, tak aby pokazywało przebyty dystans w milach lub kilometrach.

Widoczne ekrany: Możesz dostosować, które ekrany mają być wyświetlane przez urządzenie.

Cel automatyczny: Możesz pozwolić urządzeniu automatycznie określać cel liczby kroków.

UWAGA: Po wyłączeniu tej funkcji cel liczby kroków trzeba wprowadzać ręcznie.

Historia

Urządzenie monitoruje liczbę kroków na dzień, spalone kalorie, statystyki snu oraz informacje o opcjonalnych czujnikach ANT+™. Historię można wysłać do komputera lub urządzenia mobilnego.

Urządzenie przechowuje dane o aktywności fizycznej przez maksymalnie 30 dni. Gdy pamięć się zapełni, urządzenie skasuje najstarsze pliki, aby zwolnić miejsce na nowe dane.

Informacje o monitorowaniu snu

W trybie snu urządzenie vívoFit monitoruje odpoczynek użytkownika. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy ruchu i spokojnego snu.

UWAGA: Statystyki snu można wprowadzić ręcznie w serwisie Garmin Connect.

Używanie funkcji monitorowania snu

Aby uzyskać dokładne dane dotyczące fazy ruchu i spokojnego snu, należy nosić na sobie urządzenie.

- 1 Przytrzymaj przycisk urządzenia, aż pojawi się komunikat **SLEEP**.
- 2 Przytrzymaj przycisk urządzenia, aby wyjść z trybu snu.

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>.

Zakładanie czujnika tętna

UWAGA

Nie należy używać żeli ani środków nawilżających zawierających filtry przeciwsłoneczne.

Nie należy nakładać żelu ani środka nawilżającego na elektrody.

UWAGA: Jeśli nie masz czujnika tętna, możesz pominąć tę czynność.

UWAGA: Urządzenie może spowodować otarcia, jeśli korzysta się z niego przez dłuższy czas. Aby temu zapobiec, należy nałożyć środek nawilżający lub żel w środku modułu, w miejscu, w którym styka się ze skórą.

Umieść czujnik tętna bezpośrednio na skórze, tuż poniżej piersi. Czujnik powinien przylegać do ciała w taki sposób, aby nie zmienił położenia podczas aktywności.

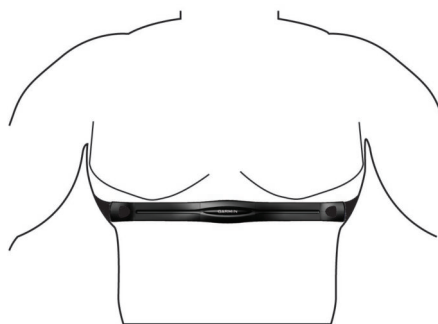
- 1 Przećnij jeden koniec ① paska przez otwór ② w czujniku tętna.



- 2 Dociśnij koniec paska.
- 3 Zwilż elektrody ③ z tyłu czujnika, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a nadajnikiem.



- 4 Owiń pasek wokół klatki piersiowej i przymocuj go z drugiej strony czujnika tętna.



Logo firmy Garmin® powinno być zwrócone prawą stroną do góry.

- 5 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika tętna, w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).

Po założeniu czujnik tętna staje się aktywny i jest gotowy do przesyłania danych.

Parowanie czujnika tętna ANT+

Aby przystąpić do parowania, należy założyć czujnik tętna.

UWAGA: Jeśli w opakowaniu urządzenia nie było czujnika tętna, należy włączyć stronę tętna w serwisie Garmin Connect.

- 1 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika (w odległości nie większej niż 3 m).

UWAGA: Podczas parowania ustaw się w odległości co najmniej 10 m od innych czujników ANT+.

- 2 Przytrzymaj przycisk urządzenia, aż pojawi się komunikat **HEART**.

Po sparowaniu czujnika z urządzeniem na ekranie pojawi się twoje tętno i strefa tętna.

UWAGA: Po opuszczeniu strony tętna urządzenie nadal będzie monitorować aktywność tętna. Miganie ♥ oznacza przesyłanie danych do urządzenia.

Zatrzymywanie aktywności Tętno

- 1 Przejdź do strony tętna w urządzeniu.
- 2 Poczekaj aż dane dotyczące tętna się załadują.
- 3 Przytrzymaj przycisk urządzenia, aby zatrzymać aktywność tętna.

W urządzeniu wyświetli się komunikat **HEART OFF** (Tętno wył.).

Informacje o urządzeniu

Dane techniczne *vívofit*

Typ baterii	Dwie wymienne przez użytkownika baterie CR1632
Czas działania baterii	Do jednego roku
Klasa wodoszczelności	5 atm*
Zakres temperatury roboczej	Od -10°C do 60°C (od 14°F do 140°F)

* Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów.

Dane techniczne czujnika tętna

Typ baterii	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V
Czas działania baterii	Okolo 3 lata (1 godz. dziennie)
Klasa wodoszczelności	1 atm* UWAGA: To urządzenie nie przesyła danych tętna podczas pływania.
Zakres temperatury roboczej	Od -10°C do 50°C (od 14°F do 122°F) UWAGA: W niskich temperaturach należy stosownie się ubierać, aby czujnik tętna znajdował się w temperaturze zbliżonej do temperatury ciała.
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+

* Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 10 metrów.

Wymienianie baterii przez użytkownika

⚠ OSTRZEŻENIE

Nie należy używać ostro zakończonych przedmiotów do wyjmowania baterii.

Baterię 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.

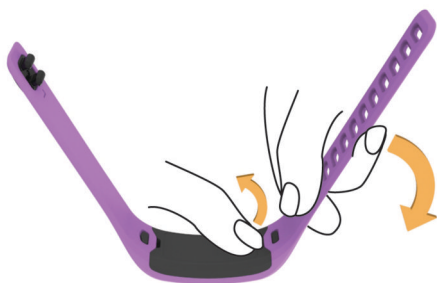
Wymienne baterie pastylkowe mogą zawierać nadchlorań. Konieczny może być specjalny sposób postępowania. Patrz strona www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ PRZESTROGA

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

Wymienianie baterii urządzenia *vívofit*

1 Zdejmij czujnik z opaski.



- 2 Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego odkręć cztery śruby z przodu czujnika.
- 3 Zdejmij pokrywkę i wyjmij baterie.



4 Włóż nowe baterie.

UWAGA: Uważaj, aby nie uszkodzić lub nie zgubić uszczelki.

5 Załóż z powrotem przednią pokrywę i przykręć cztery śruby.

Po wymianie baterii w urządzeniu należy ponownie sparować opaskę z komputerem lub urządzeniem mobilnym.

Bateria czujnika tętna

⚠ OSTRZEŻENIE

Baterii nie wolno wyciągać przy użyciu ostro zakończonych przedmiotów.

Zużyta baterię nienadającą się do dalszego użytku należy przekazać do lokalnego punktu utylizacji i powtórnego przetwarzania odpadów. Nadchlorań — może być konieczny specjalny sposób postępowania. Odwiedź stronę www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Wymienianie baterii czujnika tętna

1 Zlokalizuj okrągłą pokrywkę komory baterii na spodzie czujnika tętna.



2 Za pomocą monety przekręć pokrywkę w lewo, aby poluzować ją w sposób umożliwiający jej zdjęcie (strzałka wskazuje na pozycję **OPEN**).

3 Zdejmij pokrywkę i wyjmij baterię.

4 Poczekaj 30 sekund.

5 Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry.

UWAGA: Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.

6 Za pomocą monety przekręć pokrywkę w prawo, z powrotem na swoje miejsce (strzałka wskazuje na pozycję **CLOSE**).

Po wymianie baterii czujnika tętna konieczne może być ponowne sparowanie czujnika tętna z urządzeniem.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

UWAGA

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

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

Baterii nie wolno wyciągać przy użyciu ostro zakończonych przedmiotów.

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

Załącznik

Rejestrowanie urządzenia

Pomóż nam jeszcze sprawniej udzielać Tobie pomocy i jak najszybciej zarejestruj swoje urządzenie przez Internet.

- Odwiedź stronę <http://my.garmin.com>.
- Pamiętaj o konieczności zachowania oryginalnego dowodu zakupu (względnie jego kserokopii) i umieszczenia go w bezpiecznym miejscu.

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 ceną tajemnicę handlową firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców i że kod źródłowy Oprogramowania pozostaje ceną 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.

Aktualizacja oprogramowania

Jeśli dostępna jest aktualizacja oprogramowania, urządzenie automatycznie pobierze ją i zainstaluje przy kolejnej synchronizacji urządzenia z serwisem Garmin Connect.

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

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street

Olathe, Kansas 66062, Stany Zjednoczone

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Wielka Brytania

Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Tajwan (R.O.C.)

Garmin® oraz logo Garmin są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. vivoFit™, ANT+™, Garmin Connect™ oraz USB ANT Stick™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów.

Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione. Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe stanowią własność poszczególnych jednostek.

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

