

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

Aby w pełni korzystać z urządzenia **vívofit**, firma Garmin® zaleca skonfigurowanie go za pomocą komputera lub zgodnego urządzenia mobilnego.

- 1 Odwiedź stronę www.GarminConnect.com/vivofit.
- 2 Wybierz opcję:
 - Jeśli używasz komputera do skonfigurowania urządzenia, podłącz bezprzewodowy moduł USB ANT Stick™ do wolnego portu USB, a następnie pobierz i zainstaluj oprogramowanie konfiguracyjne Garmin Express™ (*Pobieranie oprogramowania, strona 1*).
 - Jeśli używasz urządzenia mobilnego do skonfigurowania urządzenia, zainstaluj i otwórz aplikację Garmin Connect™ Mobile (*Pobieranie aplikacji mobilnej, strona 1*).
- 3 Wybierz przycisk urządzenia , aby je włączyć.



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.

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

- 4 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie komputera lub urządzenia mobilnego, aby sparować urządzenie **vívofit** i zakończyć konfigurację.
- 5 Zsynchronizuj liczbę kroków z kontem Garmin Connect (*Przesyłanie danych do komputera, strona 1*) (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile, strona 1*).

Pobieranie oprogramowania

- 1 W komputerze przejdź do strony www.GarminConnect.com/vivofit.
- 2 Wybierz opcję:
 - Jeśli korzystasz z systemu operacyjnego Windows®, wybierz opcję **Pobierz dla systemu Windows** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - Jeśli korzystasz z systemu operacyjnego Mac®, wybierz opcję **Pobierz dla komputera Mac** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Pobieranie aplikacji mobilnej

Możesz użyć aplikacji Garmin Connect Mobile, aby sparować urządzenie **vívofit** i zakończyć proces konfiguracji. Dzięki temu

będziesz mieć możliwość udostępniania i analizowania danych oraz pobierania aktualizacji oprogramowania na swoje urządzenie mobilne. W przeciwieństwie do innych urządzeń Bluetooth®, sparowanych z poziomu ustawień Bluetooth urządzenia mobilnego, urządzenie **vívofit** należy sparować bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect Mobile.

UWAGA: Urządzenie mobilne musi obsługiwać standard Bluetooth Smart, aby można było je sparować z urządzeniem **vívofit** i zsynchronizować dane. Więcej informacji na temat zgodności można znaleźć na stronie www.garmin.com/ble.

- 1 W urządzeniu mobilnym przejdź do strony www.GarminConnect.com/vivofit.
- 2 Wybierz przycisk App Store™ lub Google Play™ i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Przesyłanie danych do komputera

Aby wysłać dane do komputera, należy podłączyć urządzenie USB ANT Stick do portu USB komputera oraz pobrać oprogramowanie konfiguracyjne Garmin Express (*Pobieranie oprogramowania, strona 1*).

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

Parowanie urządzenia z wieloma komputerami

Urządzenie **vívofit** można sparować z wieloma komputerami. Możesz na przykład sparować urządzenie **vívofit** z komputerem w domu i w pracy. Odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.

- 1 Podłącz urządzenie USB ANT Stick do portu USB komputera.
- 2 Pobierz oprogramowanie konfiguracyjne Garmin Express dla systemu Windows lub komputerów Mac (*Pobieranie oprogramowania, strona 1*).
- 3 Przytrzymaj przycisk urządzenia, aż pojawi się komunikat **PAIR**.
- 4 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie komputera, aby sparować urządzenie **vívofit** i zakończyć konfigurację.
- 5 W razie potrzeby powtórz kroki 1–4 dla każdego dodatkowego komputera.

Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile

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

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

Parowanie wielu urządzeń mobilnych

Urządzenie **vívofit** można sparować z kilkoma urządzeniami mobilnymi. Na przykład, możesz sparować urządzenie **vívofit** ze smartfonem i tabletem.

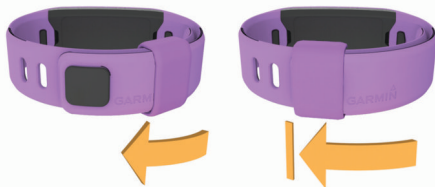
- 1 Zainstaluj i otwórz aplikację Garmin Connect Mobile na urządzeniu mobilnym (*Pobieranie aplikacji mobilnej, strona 1*).
- 2 Przytrzymaj przycisk urządzenia, aż pojawi się komunikat **PAIR**.

- Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie urządzenia mobilnego, aby sparować urządzenie vívofit i zakończyć konfigurację.
- W razie potrzeby powtórz kroki 1–3 dla każdego dodatkowego urządzenia mobilnego.

Noszenie urządzenia

PORADA: Urządzenie jest dostarczane z dodatkowym zabezpieczeniem, które możesz umieścić na zapięciu opaski.

- Wybierz opaskę, która najlepiej pasuje do nadgarstka (*Wymiana opaski, strona 5*).
- 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.
- Wsuń zabezpieczenie na zapięcie opaski (opcjonalnie). Zabezpieczenie na postać niewielkiej pętli zakrywającej oba końce opaski oraz jej zapięcie. Jego stosowanie pomaga w utrzymaniu opaski na nadgarstku.



- Noś urządzenie przez cały dzień (*Używanie funkcji monitorowania snu, strona 2*).

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 kroków. Na początku każdego dnia urządzenie określa i proponuje nowy cel.
KM lub MI	Dystans pokonany bieżącego dnia, podany w kilometrach lub milach.
🔥	Łączna liczba spalonych kalorii bieżącego dnia, w tym kalorii spalonych podczas aktywności i odpoczynku.
🕒	Bieżący czas i data ustalone w oparciu o pozycję. Urządzenie aktualizuje czas i datę, gdy synchronizujesz je z komputerem lub z urządzeniem mobilnym.
❤️	Bieżące tętno i strefa tętna w oparciu o wskazania sparowanego czujnika tętna.

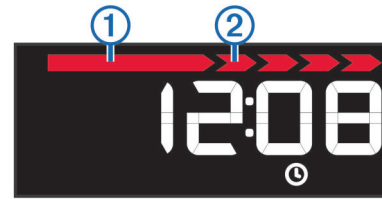
Cel automatyczny

Urządzenie automatycznie tworzy dzienny cel kroków w oparciu o poziom poprzedniej aktywności. Gdy poruszysz się w ciągu dnia, urządzenie odlicza kroki, które pozostały do osiągnięcia dziennego celu. Kiedy osiągniesz cel kroków, urządzenie wyświetli komunikat GOAL+, 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.

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.

Historia

Urządzenie monitoruje liczbę kroków na dzień, spalone kalorie, statystyki snu oraz informacje o opcjonalnych czujnikach ANT+®. Możesz przesłać historię do swojego konta Garmin Connect.

Urządzenie przechowuje dane o aktywności fizycznej przez maksymalnie 3 tygodnie.

UWAGA: W przypadku korzystania z czujnika tętna dostępna ilość pamięci będzie znacznie mniejsza (około 12 dni).

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

Monitorowanie snu

Kiedy śpisz, urządzenie monitoruje Twoje ruchy. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu i ruch podczas snu. W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu. Możesz sprawdzić statystyki dotyczące snu na koncie Garmin Connect.

Używanie funkcji monitorowania snu

Aby korzystać z funkcji monitorowania snu, musisz nosić na sobie urządzenie.

- Przytrzymaj przycisk urządzenia, aż pojawi się komunikat SLEEP.
- Po przebudzeniu przytrzymaj przycisk urządzenia, aby wyjść z trybu snu.

UWAGA: Jeśli zapomnisz przełączyć urządzenie w tryb snu, możesz ręcznie wprowadzić godziny zaśnięcia i przebudzenia za pomocą konta Garmin Connect, aby odzyskać statystyki dotyczące snu.

Garmin Connect

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

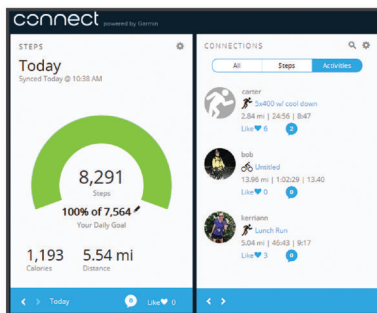
Możesz utworzyć bezpłatne konto Garmin Connect podczas parowania urządzenia z telefonem za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile lub zrobić to w serwisie www.GarminConnect.com/vivofit.

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.

Ustawienia urządzenia

Ustawienia urządzenia i użytkownika można dostosować za pomocą konta Garmin Connect. W widoczności urządzenia wybierz polecenie Ustawienia urządzenia.

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

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

Widoczne ekrany: Umożliwia określenie, które ekrany mają być wyświetlane przez urządzenie.

Cel automatyczny: Zezwala urządzeniu na automatycznie określanie celu liczby kroków.

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

Własna długość kroku: Bardziej precyzyjne obliczanie przez urządzenie przebytego dystansu dzięki niestandardowemu ustawieniu długości kroku.

Tętno: 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>.

Zakładanie czujnika tętna

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.

NOTYFIKACJA

Nie należy nakładać żelu ani środka nawilżającego na elektrody.

Nie należy używać żeli ani środków nawilżających zawierających filtry przeciwsłoneczne.

Czujnik tętna należy nosić bezpośrednio na skórze, tuż poniżej mostka. Powinien on przylegać do ciała na tyle mocno, by pozostawał na swoim miejscu podczas aktywności.

1 Przeciśnij jeden koniec ① paska przez otwór ② w czujniku tętna.

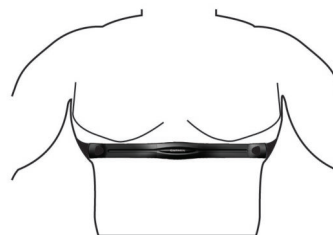


2 Dociśnij koniec paska.

3 Zwiłż elektrody ③ z tyłu czujnika, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a modulem czujnika tętna.



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+

Przed sparowaniem czujnika tętna należy włączyć ekran danych tętna w urządzeniu vívoFit. Więcej informacji na temat dostosowywania ekranów urządzenia można znaleźć w części [Ustawienia urządzenia, strona 3](#).

UWAGA: Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, ekran danych tętna jest już włączony, a czujnik tętna jest sparowany.

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 Przytrzymaj przycisk urządzenia, aż pojawi się komunikat HEART.

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

Zatrzymywanie aktywności Tętno

Podczas otrzymywania danych o tętnie urządzenie tworzy i zapisuje aktywność fizyczną, którą można przesłać do konta Garmin Connect.

Przytrzymaj przycisk urządzenia, aby zatrzymać rejestrowanie danych na temat tętna.

W urządzeniu wyświetli się komunikat HEART OFF.

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.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli (*Obliczanie strefy tętna, strona 6*), 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 — dane techniczne

Typ baterii	Dwie wymienne przez użytkownika baterie CR1632
Czas działania baterii	Ponad 1 rok
Zakres temperatury roboczej	Od -10°C do 60°C (od 14°F do 140°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej ANT+ 2,4 GHz 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.

Dane techniczne czujnika tętna

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

* Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 10 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Wymienianie baterii przez użytkownika

⚠ OSTRZEŻENIE

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

Wymienianie baterii urządzenia vívofit

Przed wymianą baterii urządzenie należy kupić dwie baterie CR1632.

- 1 Zdejmij urządzenie z opaski.



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



- 4 Nanieś niewielką ilość wazeliny na górę i spód nowych baterii za pomocą bawełnianego wacika.
- 5 Włóż nowe baterie.
UWAGA: Uważaj, aby nie uszkodzić lub nie zgubić uszczelki.
- 6 Załóż z powrotem przednią pokrywkę i przykręć cztery śruby.
- 7 Mocno i równomiernie dokręć cztery śruby.
- 8 Umieść urządzenie w opasce.
Przycisk na urządzeniu musi być dopasowany do przycisku na opasce.



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 Poczekaaj 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

NOTYFIKACJA

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 odstrasżających 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.

Dbanie o czujnik tętna

NOTYFIKACJA

Nagromadzenie się potu i soli na pasku może wpłynąć na zmniejszenie dokładności danych dostarczanych przez czujnik tętna.

- Oplucz pasek po każdym użyciu.
- Od czasu do czasu umyj pasek małą ilością delikatnego detergentu, np. płynu do mycia naczyń.

UWAGA: Użycie zbyt dużej ilości detergentu może uszkodzić pasek.

- Nie susz paska w suszarce.
- Podczas suszenia pasek powinien wisieć lub leżeć na płasko.

Rozwiązywanie problemów

Urządzenie nie włącza się

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

Zobacz część [Wymienianie baterii urządzenia vivoFit](#), strona 4.

Nie posiadam komputera ani urządzenia mobilnego

Możesz włączyć urządzenie i korzystać z jego ograniczonych funkcji do momentu ukończenia konfiguracji za pomocą komputera lub urządzenia mobilnego. Do momentu

przeprowadzenia konfiguracji możesz korzystać wyłącznie z funkcji mierzenia liczby kroków, celu automatycznego, paska ruchu i czujnika tętna (jeśli został dołączony do urządzenia). 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 za pomocą komputera lub zgodnego urządzenia mobilnego ([Rozpoczęcie pracy z urządzeniem](#), strona 1), aby móc korzystać z dodatkowych funkcji.

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

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 ([Przesyłanie danych do komputera](#), strona 1).
 - Zsynchronizuj urządzenie z urządzeniem mobilnym ([Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile](#), strona 1).

Aktualna data i godzina są aktualizowane automatycznie.

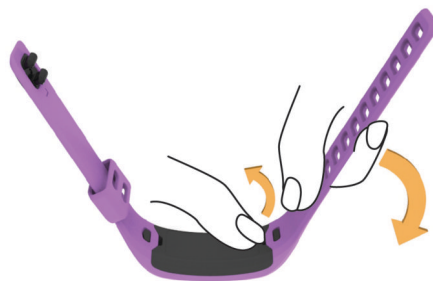
Włączanie urządzenia

Naciśnij przycisk urządzenia ①.



Wymiana opaski

- 1 Zdejmij urządzenie z opaski.



- 2 Umieść urządzenie w opasce zapasowej. Przycisk na urządzeniu musi być dopasowany do przycisku na opasce.



Aktualizacja oprogramowania

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

Podczas aktualizacji wyświetlany będzie licznik wskazujący jej postęp. Po zakończeniu aktualizacji urządzenie uruchomi się ponownie.

Załącznik

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 dalszej „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.

