GARMIN

vívosmart® HR/HR+

Podręcznik użytkownika

© 2015 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 jakiejkolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową www.garmin.com, aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

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

American Heart Association® stanowi zarejestrowany znak towarowy American Heart Association, Inc. Android™ stanowi znak towarowy Google Inc. Apple® oraz Mac® są znakami towarowymi Apple Inc., zarejestrowanymi 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. Zaawansowane analizy pracy serca zostały przeprowadzone przez firmę Firstbeat. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

Ten produkt może zawierać bibliotekę (Kiss FFT) licencjonowaną przez Marka Borgerdinga na podstawie 3-klauzulowej licencji BSD http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause.

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

Nr modelu: A02947, A02933

Spis treści

Wstęp **1**
Rozpoczęcie pracy z urządzeniem 1
Ogólne informacje o urządzeniu 1
Zakładanie urządzenia i odczytywanie tętna 1

Parowanie i konfiguracja **1**
Parowanie smartfona 1
Konfiguracja urządzenia na komputerze 2

Śledzenie i funkcje aktywności **2**
Ikony 2
Cel automatyczny 2
Pasek ruchu 2
Minut intensywnej aktywności 2
Wyświetlanie wykresu tętna 3
Rejestrowanie aktywności fizycznej 3
Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin® 3
Pilot VIRB 3
Monitorowanie snu 3

Funkcje treningowe vívosmart HR **3**
Ustawianie trybu aktywności 3
Ustawianie alertów tętna 4
Oznaczanie okrążeń 4

Funkcje treningowe GPS vívosmart HR+ **4**
Ustawianie trybu aktywności 4
Ustawianie alertów tętna 4
Oznaczanie okrążeń 5
Automatyczne wstrzymywanie aktywności 5
Zwiększanie dokładności pomiaru kalorii 5
Zwiększanie dokładności pomiaru minut intensywnej aktywności 5
Odbieranie sygnałów satelitarnych 5
Osobiste rekordy 5

Funkcje online Bluetooth **5**
Wyświetlanie powiadomień 5
Zarządzanie powiadomieniami 6
Lokalizowanie smartfonu 6
BluetoothUstawienia 6

Historia **6**
Wyświetlanie historii 6
Garmin Connect 6

Dostosowywanie urządzenia **7**
Ustawienia Garmin Connect 7
Ustawienia urządzenia 7
Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać 8
Wyświetlanie budzika 8

Informacje o urządzeniu **8**
Dane techniczne urządzenia vívosmart HR/HR+ 8
Wyświetlanie informacji o urządzeniu 8
Ładowanie urządzenia 8
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia 8

Rozwiązywanie problemów **9**
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna 9
Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności 9
Wskazanie liczby pokonanych pięter wydaje się niewłaściwe 9
Maksymalizowanie czasu działania baterii 9
Resetowanie urządzenia 9
Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień 9
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Connect Mobile 9
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express 9
Aktualizacje produktów 10
Aby uzyskać więcej informacji 10

Załącznik **10**
Cele fitness 10
Informacje o strefach tętna 10
Obliczanie strefy tętna 10
Umowa licencyjna na oprogramowanie 10
Trójklauzulowa licencja BSD 10

Indeks **12**

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 go i zapoznania się z jego podstawowymi funkcjami.

1. Naładuj urządzenie (*Ładowanie urządzenia*, strona 8).
2. Wybierz jedną z opcji, aby dokończyć proces konfiguracji za pomocą konta Garmin Connect™:
   - Skonfiguruj urządzenie w zgodnym smartfonie (*Parowanie smartfona*, strona 1).
   - Skonfiguruj urządzenie w komputerze (*Konfiguracja urządzenia na komputerze*, strona 2).

   UWAGA: Do momentu ukończenia procesu konfiguracji dostępne będą wyłącznie jego ograniczone funkcje.
3. Zsynchronizuj dane ze swoim kontem Garmin Connect (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile*, strona 1) (*Synchronizowanie danych z komputerem*, strona 2).

Ogólne informacje o urządzeniu

①	Ekran dotykowy	Przesuwaj palcem, aby przewijać funkcje, ekrany danych i menu. Dotknij, aby wybrać.
②	Przycisk urządzenia	Przytrzymaj, aby zablokować ekran i włączyć lub wyłączyć urządzenie. Naciśnij, aby otworzyć lub zamknąć menu. Naciśnij, aby uruchomić lub zatrzymać stoper.

Orientacja ekranu

Możesz dostosować orientację ekranu w ustawieniach ekranu na swoim koncie Garmin Connect. W urządzeniu dane na ekranie mogą być wyświetlane poziomo lub pionowo.

Porady dotyczące ekranu dotykowego

Ekran dotykowy umożliwia interakcję z wieloma funkcjami urządzenia.

- W orientacji poziomej przesuń palcem w lewo lub prawo.
- W orientacji pionowej przesuń palcem w górę lub w dół.
- Na ekranie aktualnego czasu przesuń palcem, aby przewijać dane i funkcje śledzenia aktywności.
- Naciśnij przycisk urządzenia i przesuń palcem, aby przewijać opcje menu.
- Podczas pomiaru aktywności przesuń palcem, aby wyświetlać ekrany danych.
- Dotknij ekranu dotykowego, aby dokonać wyboru.
- Wybierz ⮌, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
- Każde dotknięcie ekranu dotykowego powinno stanowić odrębną czynność.

Korzystanie z podświetlenia

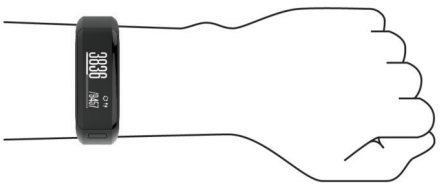
- Dotknięcie lub przesunięcie palcem ekranu dotykowego w dowolnym momencie powoduje włączenie podświetlenia.

  UWAGA: Alerty i komunikaty włączają podświetlenie automatycznie.
- Dostosuj jasność podświetlenia (*Ustawienia urządzenia*, strona 7).
- Dostosuj automatyczne ustawienie podświetlenia (*Ustawienia urządzenia na koncie Garmin Connect*, strona 7).

Zakładanie urządzenia i odczytywanie tętna

- Załóż urządzenie vívosmart HR/HR+ powyżej kości nadgarstka.

  UWAGA: Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, jednak niezbyt ciasno — tak aby nie poruszało się podczas biegu lub ćwiczeń.



  UWAGA: Czujnika tętna znajduje się z tyłu urządzenia.
- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna*, strona 9.

Parowanie i konfiguracja

Parowanie smartfona

Aby korzystać z funkcji online, należy sparować urządzenie vívosmart HR/HR+ 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. Naciśnij przycisk urządzenia, aby je włączyć.

   Przy pierwszym uruchomieniu urządzenia wybierz odpowiedni język. Na kolejnym ekranie zostanie wyświetlony monit o sparowanie urządzenia ze smartfonem.

   PORADA: Naciśnij przycisk urządzenia, aby przejść do menu, a następnie wybierz ᛒ > **Paruj smartfon**, aby ręcznie przejść do trybu parowania.
3. 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 ustawień 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.

Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile

Urządzenie okresowo synchronizuje dane z aplikacją Garmin Connect Mobile. Dane można również w każdej chwili zsynchronizować ręcznie.

1. Umieść urządzenie w zasięgu smartfonu, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).
2. Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
3. Wybierz ↻.
4. Swoje bieżące dane możesz przejrzeć w aplikacji Garmin Connect Mobile.

Konfiguracja urządzenia na komputerze

Jeśli urządzenie vívosmart HR/HR+ nie jest sparowane ze smartfonem, możesz przeprowadzić parowanie na komputerze, korzystając z konta Garmin Connect.

UWAGA: Niektóre funkcje urządzenia wymagają sparowania ze smartfonem.

1. Podłącz do urządzenia zaczep do ładowania (*Ładowanie urządzenia*, strona 8).
2. Podłącz kabel USB do portu USB w komputerze.
3. Odwiedź stronę www.garminconnect.com/vivosmartHR lub www.garminconnect.com/vivosmartHRPlus.
4. Pobierz i zainstaluj aplikację Garmin Express™:
   - Jeśli korzystasz z systemu operacyjnego Windows®, wybierz opcję **Pobierz dla systemu Windows**.
   - Jeśli korzystasz z systemu operacyjnego Mac®, wybierz opcję **Pobierz dla komputera Mac**.
5. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Synchronizowanie danych z komputerem

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

1. Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
   Aplikacja Garmin Express zsynchronizuje Twoje dane.
2. Bieżące dane możesz przejrzeć w aplikacji Garmin Connect.

Śledzenie i funkcje aktywności

Niektóre funkcje wymagają sparowania ze smartfonem.

Data i godzina: Wyświetla bieżącą godzinę i datę. Godzina i data są ustawiane automatycznie, gdy urządzenie odbierze sygnały satelitarne (wyłącznie urządzenie vívosmart HR+) i gdy urządzenie jest synchronizowane ze smartfonem.

Śledzenie aktywności: Śledzi dzienną liczbę kroków, pokonanych pięter, spalonych kalorii i minut intensywnej aktywności fizycznej oraz przebyty dystans. Pasek ruchu wyświetla ilość czasu spędzonego nieaktywnie.

Cele: Wyświetla postęp pod kątem celów aktywności. Urządzenie uczy się i każdego dnia proponuje nowy cel liczby kroków. Przy użyciu konta Garmin Connect możesz dostosować cele pod kątem codziennej liczby kroków i pokonanych pięter oraz cotygodniowej liczby minut intensywnej aktywności fizycznej.

Tętno: Wyświetla wartość bieżącego tętna w uderzeniach na minutę (uderzenia/min) i średnią wartość tętna spoczynkowego z siedmiu dni. Dotknij ekranu, aby wyświetlić wykres tętna.

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).

Sterowanie muzyką: Umożliwia sterowanie odtwarzaczem muzyki w smartfonie.

Pilot VIRB®: Zapewnia zdalne sterowanie sparowaną VIRB kamerą sportową (do nabycia osobno).

Pogoda: Wyświetla bieżącą temperaturę. Dotknij ekranu, aby wyświetlić pogodę na cztery nadchodzące dni.

Ikony

Ikony reprezentują różne funkcje urządzenia. Przesuwaj palcem, aby przewijać funkcje urządzenia. Niektóre funkcje wymagają sparowania ze smartfonem.

UWAGA: Za pomocą konta Garmin Connect możesz dostosować ustawienia ekranów wyświetlanych w urządzeniu (*Ustawienia urządzenia na koncie Garmin Connect*, strona 7).

	Całkowita liczba kroków w ciągu dnia, dzienny cel kroków i postęp w realizacji celu.
	Wartość bieżącego tętna i średnią wartość tętna spoczynkowego z siedmiu dni w uderzeniach na minutę (uderzenia/min). Migająca ikona oznacza, że urządzenie wyszukuje sygnał.
	Łączna liczba spalonych kalorii bieżącego dnia, w tym kalorii spalonych podczas aktywności i odpoczynku.
	Dystans pokonany bieżącego dnia, podany w kilometrach lub milach.
	Całkowita liczba pięter pokonanych w górę w ciągu dnia, dzienny cel pokonywanych pięter oraz postęp w realizacji celu.
	Czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postęp w realizacji celu.
	Sterowanie odtwarzaniem muzyki w smartfonie.
VIRB	Zdalne sterowanie sparowaną kamerą sportową VIRB.
	Powiadomienia odbierane ze sparowanego telefonu.
	Bieżąca temperatura i prognoza pogody ze sparowanego smartfona.

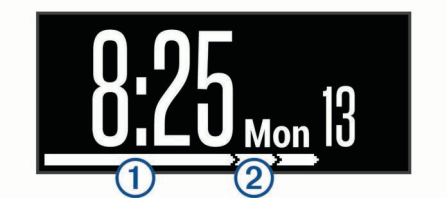
Cel automatyczny

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

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

Pasek ruchu

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



Możesz wyzerować pasek ruchu, robiąc krótki spacer.

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 umiarkowanie intensywnej aktywności (np. szybkiego spaceru) lub 75 minut intensywnej aktywności (np. biegania) w tygodniu.

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

Zliczanie minut intensywnej aktywności

Urządzenie vívosmart HR/HR+ oblicza minuty intensywnej aktywności, porównując dane tętna podczas aktywności ze średnią wartością tętna. Jeśli pomiar tętna jest wyłączony, urządzenie oblicza liczbę minut umiarkowanie intensywnej aktywności, analizując liczbę kroków na minutę.

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

Wyświetlanie wykresu tętna

Wykres tętna wyświetla tętno z ostatnich 4 godzin: najniższe tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz najwyższe tętno z tego okresu.

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

Rejestrowanie aktywności fizycznej

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

UWAGA: Ustawienia lokalizacji są dostępne wyłącznie dla urządzenia vívosmart HR+.

1. Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
2. Wybierz .
3. Wybierz aktywność, np. **Biegi** lub **Kardio**.
4. Wybierz **Na powietrzu (GPS)** lub **Pomieszczenie (bez GPS)**.
5. Jeśli korzystasz z lokalizacji na powietrzu, wyjdź na zewnątrz i poczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity GPS.

   Odebranie sygnałów satelitów może zająć kilka minut. Po zlokalizowaniu satelitów na ekranie pozostanie widoczny znak .
6. Naciśnij przycisk urządzenia, aby włączyć stoper.
7. Rozpocznij aktywność.
8. Przesuń palcem, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.

   UWAGA: Za pomocą konta Garmin Connect możesz dostosować wyświetlane ekrany danych (*Opcje biegu na koncie Garmin Connect*, strona 7).
9. Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk urządzenia, aby wyłączyć stoper.
10. Wybierz opcję:
    - Naciśnij przycisk urządzenia, aby wznowić działanie stopera.
    - Wybierz , aby zapisać aktywność i wyzerować stoper. Zostanie wyświetlone podsumowanie.
    - Wybierz , aby usunąć aktywność.

Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin®

Możesz przesyłać dane tętna z urządzenia vívosmart HR/HR+ i przeglądać je w sparowanych urządzeniach Garmin. Na przykład możesz przesyłać dane tętna do urządzenia Edge® podczas jazdy rowerem, korzystając z kamery sportowej VIRB.

UWAGA: Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

1. Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
2. Wybierz kolejno > **Tętno** > **Tryb transmisji** > .

   Urządzenie vívosmart HR/HR+ rozpocznie przesyłanie danych tętna oraz wyświetli się ikona .

   UWAGA: Podczas przesyłania danych tętna można wyświetlać tylko ekran monitorowania tętna.
3. Sparuj urządzenie vívosmart HR/HR+ ze zgodnym urządzeniem Garmin ANT+®.

   UWAGA: Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.

   PORADA: Aby zakończyć przesyłanie danych tętna, dotknij ekranu monitorowania tętna i wybierz .

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.

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 vívosmart HR/HR+ (*Ustawienia urządzenia na koncie Garmin Connect*, strona 7).

1. Włącz kamerę VIRB.
2. Przesuń palcem po urządzeniu vívosmart HR/HR+, aby wyświetlić ekran **VIRB**.
3. Poczekaj, aż urządzenie połączy się z kamerą VIRB.
4. Wybierz opcję:
   - Aby nagrać film, wybierz .

     Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia vívosmart HR/HR+.
   - Aby zatrzymać nagrywanie, wybierz .
   - Aby zrobić zdjęcie, wybierz .

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 .

Funkcje treningowe vívosmart HR

Podręcznik dotyczy modeli vívosmart HR i vívosmart HR+. Opisane w tej części funkcje dotyczą tylko modelu vívosmart HR.

vívosmart HR: To urządzenie nie ma funkcji śledzenia GPS ani ustawień lokalizacji.

vívosmart HR+: To urządzenie ma funkcje śledzenia GPS i ustawienia lokalizacji.

Ustawianie trybu aktywności

1. Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
2. Wybierz .

3 Wybierz aktywność.
4 Wybierz kolejno ⋮ > **Tryb aktywn.**.
5 Wybierz opcję:
   - Wybierz **Podstawowa**, aby zapisać aktywność bez żadnych alertów (*Rejestrowanie aktywności fizycznej*, strona 3).

     UWAGA: To jest domyślny tryb aktywności.
   - Wybierz **Czas**, **Dystans** lub **Kalorie**, aby trenować, dążąc do określonego celu przy użyciu alertów czasu.

   PORADA: Za pomocą konta Garmin Connect możesz dostosować alerty trybu aktywności (*Opcje biegu na koncie Garmin Connect*, strona 7).
6 Wybierz ⮌.
7 Rozpocznij aktywność.

   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).

1 Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
2 Wybierz .
3 Wybierz aktywność.
4 Wybierz kolejno ⋮ > **Alert tętna**.
5 Wybierz opcję:
   - Aby skorzystać z zakresu istniejącej strefy tętna, wybierz strefę tętna.
   - Wybierz **Własny**, aby korzystać z własnych minimalnych lub maksymalnych wartości.

   PORADA: Za pomocą konta Garmin Connect możesz określić własne strefy (*Opcje biegu na koncie Garmin Connect*, strona 7).

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®, która automatycznie oznacza okrążenie po każdym kilometrze lub mili. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności.

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

1 Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
2 Wybierz .
3 Wybierz aktywność.
4 Wybierz opcję ⋮ > **Auto Lap** > **Włączony**.
5 Rozpocznij aktywność.

Funkcje treningowe GPS vívosmart HR+

Podręcznik dotyczy modeli vívosmart HR i vívosmart HR+. Opisane w tej części funkcje dotyczą tylko modelu vívosmart HR+.

vívosmart HR: To urządzenie nie ma funkcji śledzenia GPS ani ustawień lokalizacji.

vívosmart HR+: To urządzenie ma funkcje śledzenia GPS i ustawienia lokalizacji.

Ustawianie trybu aktywności

1 Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
2 Wybierz .
3 Wybierz aktywność.
4 Wybierz kolejno ⋮ > **Tryb aktywn.**.
5 Wybierz opcję:
   - Wybierz **Podstawowa**, aby zapisać aktywność bez żadnych alertów (*Rejestrowanie aktywności fizycznej*, strona 3).

     UWAGA: To jest domyślny tryb aktywności.
   - Wybierz **Bieg/chód**, aby trenować z użyciem interwałów biegania i chodzenia.

     UWAGA: Ten tryb jest dostępny wyłącznie dla aktywności **Biegi**.
   - Wybierz **Virtual Pacer**, aby trenować w celu osiągnięcia określonego tempa.

     UWAGA: Ten tryb jest dostępny wyłącznie dla aktywności **Biegi**.
   - Wybierz **Czas**, **Dystans** lub **Kalorie**, aby trenować, dążąc do określonego celu przy użyciu alertów czasu.

   PORADA: Za pomocą konta Garmin Connect możesz dostosować alerty trybu aktywności (*Opcje biegu na koncie Garmin Connect*, strona 7).
6 Wybierz ⮌.
7 Rozpocznij aktywność.

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

Virtual Pacer™

Virtual Pacer to narzędzie treningowe zaprojektowane, aby pomóc Ci poprawić swoje wyniki poprzez zachęcenie Cię do biegu w tempie, które sam ustawisz.

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).

1 Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
2 Wybierz .
3 Wybierz aktywność.
4 Wybierz kolejno ⋮ > **Alert tętna**.
5 Wybierz opcję:
   - Aby skorzystać z zakresu istniejącej strefy tętna, wybierz strefę tętna.
   - Wybierz **Własny**, aby korzystać z własnych minimalnych lub maksymalnych wartości.

   PORADA: Za pomocą konta Garmin Connect możesz określić własne strefy (*Opcje biegu na koncie Garmin Connect*, strona 7).

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, która automatycznie oznacza okrążenie po każdym kilometrze lub mili. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności.

1. Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
2. Wybierz .
3. Wybierz aktywność.
4. Wybierz opcję > **Auto Lap** > **Włączony**.
5. Rozpocznij aktywność.

Automatyczne wstrzymywanie aktywności

Funkcja Auto Pause® umożliwia automatyczne wstrzymanie stopera w momencie zatrzymania. Funkcja ta jest przydatna, jeśli na trasie aktywności znajduje się sygnalizacja świetlna lub inne miejsca, w których trzeba zwolnić bądź się zatrzymać.

UWAGA: Czas wstrzymania nie jest zapisywany w danych historii.

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

1. Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
2. Wybierz .
3. Wybierz aktywność.
4. Wybierz > **Auto Pause** > **Włączony**.

Zwiększanie dokładności pomiaru kalorii

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

1. Przesuń palcem, aby wyświetlić ekran kalorii.
2. Wybierz .
3. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Zwiększanie dokładności pomiaru minut intensywnej aktywności

Urządzenie oblicza czas spędzony na wykonywaniu średniej i intensywnej aktywności. Możesz zwiększyć dokładność tych wskaźników, biegnąc lub spacerując szybko na powietrzu przez 15 minut.

1. Przesuń palcem, aby wyświetlić ekran minut intensywnej aktywności.
2. Wybierz .
3. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Odbieranie sygnałów satelitarnych

Urządzenie może wymagać czystego widoku nieba w celu odebrania sygnałów z satelitów.

1. Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.

   Przycisk urządzenia powinien być zwrócony w kierunku nieba.
2. Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

   Lokalizacja sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Regularnie synchronizuj urządzenie z kontem Garmin Connect:
  - Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express.
  - Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją mobilną Garmin Connect, korzystając ze smartfonu z włączoną funkcją Bluetooth.

  Po połączeniu z kontem Garmin Connect urządzenie pobiera dane satelitarne z kilku ostatnich dni, co umożliwia szybkie odbieranie sygnałów satelitów.
- Udaj się w otwarty teren, z dala od wysokich budynków i drzew.
- Pozostań na miejscu przez kilka minut.

Osobiste rekordy

Po ukończeniu aktywności urządzenie wyświetla wszystkie nowe osobiste rekordy, jakie zostały zdobyte podczas tej aktywności. Osobiste rekordy obejmują najdłuższy bieg oraz najszybszy czas na kilku dystansach typowych dla wyścigów.

Wyświetlanie osobistych rekordów

1. Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
2. Wybierz kolejno > **Rekordy**.
3. Wybierz rekord.

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

1. Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
2. Wybierz kolejno > **Rekordy**.
3. Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
4. Wybierz kolejno **Użyj poprzedniego** > .

Usuwanie osobistego rekordu

1. Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
2. Wybierz kolejno > **Rekordy**.
3. Wybierz rekord.
4. Wybierz kolejno **Usuń rekord** > .

   UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Funkcje online Bluetooth

Urządzenie vívosmart HR/HR+ udostępnia 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).

Znajdź mój telefon: Pomaga zlokalizować smartfon, który znajduje się w zasięgu i jest sparowany z urządzeniem przez Bluetooth.

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

Sterowanie muzyką: Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w sparowanym smartfonie.

Przesyłanie aktywności do konta Garmin Connect: Pozwala synchronizować dane o aktywności ze sparowanym smartfonem. Swoje dane możesz przejrzeć w aplikacji Garmin Connect Mobile.

Wyświetlanie powiadomień

- Gdy w urządzeniu wyświetli się powiadomienie, wybierz jedną z opcji:
  - Dotknij ekranu dotykowego i wybierz , aby wyświetlić całe powiadomienie.
  - Wybierz , a następnie opcję odrzucenia powiadomienia.

- 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, przesuń palcem po ekranie, a następnie dotknij ekranu dotykowego i wybierz jedną z opcji:
  - Przeciągnij palcem, aby przewijać powiadomienia.
  - Wybierz powiadomienie, a następnie **Czytaj**, aby wyświetlić całą treść powiadomienia.
  - Wybierz powiadomienie, a następnie opcję odrzucenia powiadomienia.

Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w urządzeniu vívosmart HR/HR+ można zarządzać za pomocą zgodnego smartfonu.

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz z urządzenia z systemem operacyjnym Apple®, użyj ustawień centrum powiadomień w smartfonie, aby wybrać elementy, które chcesz widzieć na ekranie urządzenia.
- Jeśli korzystasz z urządzenia z systemem operacyjnym Android™, użyj ustawień aplikacji Garmin Connect Mobile, aby wybrać elementy, które chcesz widzieć na ekranie urządzenia.

Lokalizowanie smartfonu

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

1. Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
2. Wybierz .

   Urządzenie vívosmart HR/HR+ rozpocznie wyszukiwanie sparowanego smartfonu. Smartfon wyemituje alarm dźwiękowy, a moc sygnału Bluetooth wyświetli się na ekranie urządzenia vívosmart HR/HR+. Moc sygnału Bluetooth zwiększa się w miarę zbliżania się do smartfonu.

BluetoothUstawienia

Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu i wybierz .

Bluetooth: Włącza bezprzewodową technologię Bluetooth.

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

Paruj smartfon: Pozwala połączyć urządzenie ze zgodnym smartfonem z obsługą technologii 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.

Powiadomienia: Umożliwia włączenie powiadomień telefonicznych z poziomu zgodnego smartfonu. Wybierz Pokaz.tylko połącz., aby wyświetlać tylko powiadomienia o połączeniach przychodzących.

Alert połącz.: Umożliwia włączenie alertów informujących o utracie połączenia ze smartfonem sparowanym z urządzeniem przez Bluetooth.

Wyświetlacz: Umożliwia ustawienie orientacji wyświetlania powiadomień na ekranie (poziomo lub pionowo).

UWAGA: To ustawienie pojawia się tylko wtedy, gdy w urządzeniu jest ustawione wyświetlanie danych w orientacji pionowej.

Wyłączanie bezprzewodowej funkcji Bluetooth

1. Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
2. Wybierz kolejno > **Bluetooth** > **Wyłączony**, aby wyłączyć technologie bezprzewodową Bluetooth w urządzeniu vívosmart HR/HR+.

   PORADA: Wskazówki dotyczące wyłączania bezprzewodowej technologii Bluetooth można znaleźć w podręczniku użytkownika smartfonu.

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 1) (*Synchronizowanie danych z komputerem*, strona 2).

Gdy pamięć urządzenia zapełni się, najstarsze dane będą nadpisywane.

Wyświetlanie historii

1. Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
2. Wybierz .
3. Wybierz opcję:
   - W urządzeniu vívosmart HR wybierz aktywność.
   - W urządzeniu vívosmart HR+ wybierz **Stare aktywn.**, a następnie wybierz aktywność.

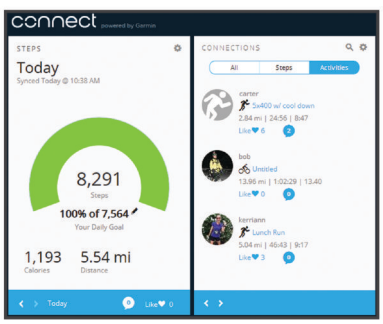
Garmin Connect

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, spacery, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki, triatlony i wiele innych aktywności. Aby założyć bezpłatne konto, odwiedź stronę www.garminconnect.com/start.

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

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

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



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.

Zdarzenia Garmin Move IQ™

Funkcja Move IQ automatycznie wykrywa wzorce aktywności, takiej jak chodzenie, bieg, jazda na rowerze, pływanie lub ćwiczenie na maszynie eliptycznej trwających co najmniej 10 minut. Możesz wyświetlić typ zdarzenia i czas jego trwania na osi czasowej Garmin Connect, nie zostaną one jednak wyświetlone na liście aktywności, w zdjęciach lub aktualnościach. Aby zapewnić sobie dokładniejsze i bardziej szczegółowe informacje, możesz zapisać trwającą aktywność w urządzeniu.

Dostosowywanie urządzenia

Ustawienia Garmin Connect

Ustawienia urządzenia, użytkownika i opcje biegu można dostosować za pomocą konta Garmin Connect. Niektóre ustawienia można dostosować również w urządzeniu vívosmart HR/HR+.

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

Po dostosowaniu ustawień zsynchronizuj dane, aby zastosować zmiany w posiadanym urządzeniu (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile*, strona 1) (*Synchronizowanie danych z komputerem*, strona 2).

Ustawienia urządzenia na koncie Garmin Connect

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

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

Widoczne ekrany: Umożliwia dostosowanie ekranów wyświetlanych w urządzeniu.

Ekran domyślny: Umożliwia ustawienie ekranu głównego, który wyświetla się po upływie określonego czasu nieaktywności oraz podczas włączania urządzenia.

Autopodświetlenie: Umożliwia automatyczne włączanie podświetlenia urządzenia po obróceniu nadgarstka w stronę ciała. Możesz ustawić tę funkcję tak, aby działała w dowolnym momencie lub tylko podczas mierzonej aktywności.

UWAGA: To ustawienie skraca czas działania baterii.

Śledzenie aktywności: Włącza i wyłącza funkcje śledzenia aktywności, takie jak alarmy ruchu, monitorowanie pulsu w nadgarstku oraz zdarzenia Move IQ.

Który nadgarstek: Pozwala określić nadgarstek, na którym jest noszona opaska. Ustawienie to służy do dostosowania orientacji wyświetlania zawartości ekranu i działania funkcji automatycznego podświetlenia.

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

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

Język: Ustawia język urządzenia.

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

Tempo/prędkość: Umożliwia ustawienie urządzenia, aby pokazywało tempo lub prędkość podczas aktywności z pomiarem czasu (tylko w urządzeniu vívosmart HR+).

Opcje biegu na koncie Garmin Connect

Na koncie Garmin Connect wybierz **Opcje biegu**.

Alerty trybu biegu: Umożliwia dostosowanie alertów trybu aktywności, takie jak cele alertów czasu.

Alert tętna: Umożliwia ustawienie urządzenia, aby informowało 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 (mili) (*Oznaczanie okrążeń*, strona 4).

Auto Pause: Pozwala na automatyczne zatrzymanie stopera w momencie zatrzymania się (tylko w urządzeniu vívosmart HR+).

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

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.

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

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

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

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

Ustawienia urządzenia

Niektóre ustawienia można dostosować w urządzeniu vívosmart HR/HR+. Dodatkowe ustawienia można dostosować na koncie Garmin Connect.

Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu i wybierz ⚙.

Język: Ustawia język urządzenia.

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

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

Śledzenie aktywności: Włącza i wyłącza śledzenie aktywności i alertów ruchu.

Tętno: Włącza i wyłącza monitorowanie tętna mierzonego na nadgarstku oraz transmisję tych danych.

Ustawienia ekranu: Umożliwia dostosowanie jasności podświetlenia (*Regulowanie jasności podświetlenia*, strona 8) i automatycznie blokuje urządzenie po upływie określonego czasu nieaktywności.

Przywróć domyślne: Umożliwia zresetowanie danych użytkownika i ustawień (*Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień*, strona 9).

Ręczne ustawianie czasu

Domyślnie czas w urządzeniu vívosmart HR jest ustawiany automatycznie podczas synchronizacji urządzenia ze smartfonem. Czas w urządzeniu vívosmart HR+ jest ustawiany automatycznie po odebraniu przez nie sygnałów z satelity oraz podczas jego synchronizacji ze smartfonem. Czas można także ustawić ręcznie.

1. Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
2. Wybierz opcję:
   - W urządzeniu vívosmart HR wybierz kolejno ⚙ > **Czas** > **Ustaw czas**.

- W urządzeniu vívosmart HR+ wybierz kolejno ⚙ > **Czas** > **Ustaw czas** > **Ręcznie**.

3 Wybierz ▲, aby ustawić datę i godzinę.

4 Wybierz ✔.

Regulowanie jasności podświetlenia

1 Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.

2 Wybierz kolejno ⚙ > **Ustawienia ekranu** > **Jasność podświetlenia**.

3 Wybierz ━ lub ✚, aby dostosować jasność.

UWAGA: Jasność podświetlenia wpływa na czas działania baterii.

Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

Trybu Nie przeszkadzać można używać do wyłączania podświetlenia i alertów wibracyjnych. Na przykład tryb ten można włączać na czas snu lub oglądania filmu.

UWAGA: W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu. Urządzenie będzie automatycznie przełączać się w tryb Nie przeszkadzać zgodnie z określonymi tam godzinami.

1 Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.

2 Wybierz kolejno ☾ > **Włączony**.

Na ekranie aktualnego czasu wyświetli się ☾.

PORADA: Aby wyłączyć tryb Nie przeszkadzać, naciśnij przycisk urządzenia i wybierz kolejno ☾ > **Wyłączony**.

Wyświetlanie budzika

1 Ustaw czas i częstotliwość budzenia na koncie Garmin Connect (*Ustawienia urządzenia na koncie Garmin Connect*, strona 7).

2 Na urządzeniu vívosmart HR/HR+ naciśnij przycisk urządzenia, aby przejść do menu.

3 Wybierz ⏰.

Informacje o urządzeniu

Dane techniczne urządzenia vívosmart HR/HR+

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii vívosmart HR	Do 5 dni
Czas działania baterii vívosmart HR+	Do 5 dni Do 8 godzin w trybie GPS
Zakres temperatury roboczej	Od -10°C do 60°C (od 14°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 40°C (od 32°F do 104°F)
Częstotliwość radiowa/ protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+ Bezprzewodowa technologia Bluetooth Smart
Klasa wodoszczelności	Pływanie, 5 atm*

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

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Istnieje możliwość sprawdzenia identyfikatora urządzenia, wersji oprogramowania, informacji prawnych dotyczących urządzenia oraz stanu naładowania baterii.

1 Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.

2 Wybierz ⓘ.

Ładowanie urządzenia

⚠ OSTRZEŻENIE

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

NOTYFIKACJA

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

1 Podłącz kabel USB do portu USB w komputerze.

2 Ustaw wypustki ładowarki w jednej linii ze stykami znajdującymi się z tyłu urządzenia, a następnie dociśnij ładowarkę ①, aż się zatrzaśnie.

3 Całkowicie naładuj urządzenie.

Wskazówki dotyczące ładowanie urządzenia

- Podłącz ładowarkę do urządzenia, aby naładować je przez przewód 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 od 60 do 90 minut.
- Gdy ikona poziomu naładowania baterii zapełni się i przestanie migać, odłącz ładowarkę od urządzenia.
- Wyświetl informację o stanie naładowania baterii na ekranie informacji w urządzeniu (*Wyświetlanie informacji o urządzeniu*, strona 8).

Korzystanie z urządzenia w trybie ładowania

Z urządzenia można korzystać w czasie, gdy jest ono ładowane przy użyciu komputera. Na przykład możesz korzystać z funkcji online Bluetooth lub zmieniać ustawienia urządzenia.

1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.

2 Wybierz ⏏, aby wyjść z trybu pamięci masowej USB.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

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

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

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 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.

Nie odpinaj pasków.

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.

Rozwiązywanie problemów

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 odstraszającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu urządzenia.
- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka. Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Przed rozpoczęciem aktywności zaczekaj, aż ikona ♥ zacznie świecić się w sposób ciągły.
- 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.

Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności

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

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

Wskazanie liczby pokonanych pięter wydaje się niewłaściwe

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

- 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 chwytania się poręczy i pokonywania kilku stopni naraz.

Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Wyłącz **Autopodświetlenie** (*Ustawienia urządzenia na koncie Garmin Connect*, strona 7).
- Zmniejsz jasność podświetlenia (*Ustawienia urządzenia*, strona 7).
- Ogranicz liczbę powiadomień wyświetlanych w urządzeniu vívosmart HR/HR+ w ustawieniach centrum powiadomień w smartfonie (*Zarządzanie powiadomieniami*, strona 6).
- Wyłącz powiadomienia z telefonu (*BluetoothUstawienia*, strona 6).
- Wyłącz technologię bezprzewodową Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Wyłączanie bezprzewodowej funkcji Bluetooth*, strona 6).
- Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia Garmin (*Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin®*, strona 3).
- Wyłącz monitorowanie tętna mierzonego na nadgarstku (*Ustawienia urządzenia*, strona 7).

  UWAGA: Funkcja monitorowania tętna mierzonego na nadgarstku służy do obliczania minut intensywnej aktywności i spalonych kalorii.

Resetowanie urządzenia

Jeśli urządzenie przestanie reagować, konieczne może być jego zresetowanie. Nie spowoduje to usunięcia żadnych danych ani ustawień. Ustaw aktualny czas jeszcze raz.

1. Przytrzymaj przycisk urządzenia przez 10 sekundy.

   Urządzenie wyłączy się.
2. Przytrzymaj przycisk urządzenia przez jedną sekundę, aby włączyć urządzenie.

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. Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
2. Wybierz kolejno ⚙ > **Przywróć domyślne** > ✔.

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Connect Mobile

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

1. Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect Mobile (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile*, strona 1).

   Jeśli dostępne jest nowe oprogramowanie, urządzenie przypomina o konieczności zaktualizowania oprogramowania.
2. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

Aby przeprowadzić aktualizację oprogramowania urządzenia, należy najpierw posiadać konto Garmin Connect oraz pobrać i zainstalować aplikację Garmin Express.

1. Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.

   Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do urządzenia.
2. Odłącz urządzenie od komputera.

   Urządzenie przypomni o konieczności zaktualizowania oprogramowania.
3. Wybierz opcję.

Aktualizacje produktów

Zainstaluj w komputerze aplikację Garmin Express (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

Aby uzyskać więcej informacji

- Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports.
- Odwiedź stronę www.garmin.com/learningcenter.
- Odwiedź stronę http://buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.

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.
- Znajomość stref tętna może zapobiec przetrenowaniu i zmniejszyć ryzyko urazu.

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

Umowa licencyjna na oprogramowanie

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

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

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

Trójklauzulowa licencja BSD

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Dalsza dystrybucja oraz używanie w formach źródłowych i binarnych, z wprowadzonymi modyfikacjami lub bez, jest dozwolone po spełnieniu następujących warunków:

- Każdy przypadek dalszej dystrybucji kodu źródłowego musi zawierać powyższą informację o prawach autorskich, niniejszą listę warunków oraz następujące wyłączenie odpowiedzialności.
- Każdy przypadek dalszej dystrybucji w formie binarnej musi zawierać powyższą informację o prawach autorskich, niniejszą listę warunków oraz następujące wyłączenie odpowiedzialności w dołączonej dokumentacji i/lub innych materiałach.
- Bez uzyskania uprzedniej pisemnej zgody, nie wolno używać nazwisk autorów ani ich współpracowników do promowania produktów opartych na niniejszym oprogramowaniu.

NINIEJSZE OPROGRAMOWANIE JEST DOSTARCZANE PRZEZ WŁAŚCICIELI PRAW AUTORSKICH I ICH WSPÓŁPRACOWNIKÓW W POSTACI „TAKIE, JAKIE JEST”, BEZ UDZIELENIA JAKICHKOLWIEK WYRAŹNYCH LUB DOROZUMIANYCH GWARANCJI, W TYM M.IN. DOROZUMIANYCH GWARANCJI WARTOŚCI HANDLOWEJ I PRZYDATNOŚCI DO OKREŚLONEGO CELU. W ŻADNYM PRZYPADKU WŁAŚCICIEL PRAW AUTORSKICH ORAZ ICH WSPÓŁPRACOWNICY NIE PONOSZĄ ŻADNEJ ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA JAKIEKOLWIEK BEZPOŚREDNIE, POŚREDNIE, SPECJALNE, PRZYKŁADOWE LUB WYNIKOWE SZKODY (W TYM M.IN. ZAMÓWIENIA ZASTĘPCZYCH TOWARÓW LUB USŁUG; UTRATĘ DANYCH; UTRATĘ ZYSKÓW, ZAKŁÓCENIA W PROWADZENIU DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZEJ), BEZ WZGLĘDU NA POWODY I PODSTAWY ODPOWIEDZIALNOŚCI GWARANCYJNEJ NA JAKICH POWSTAŁY, CZY TO NA PODSTAWIE UMOWY LUB ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA DZIAŁANIA, LUB TEŻ WSKUTEK DZIAŁAŃ NIEDOZWOLONYCH (W TYM ZANIEDBANIA I INNE), POWSTAŁE W JAKIKOLWIEK SPOSÓB ZWIĄZANY Z UŻYWANIEM NINIEJSZEGO OPROGRAMOWANIA, NAWET JEŚLI INFORMACJA O MOŻLIWOŚCI ZAISTNIENIA TAKICH SZKÓD ZOSTAŁA WCZEŚNIEJ UDZIELONA.

Indeks

A
akcesoria **10**
aktualizacje, oprogramowanie **9**
aktywności **3**
alarmy **8**
alerty **4**
  wibracje **8**
aplikacje **5**
  smartfon **1**
Auto Lap **4, 5, 7**
Auto Pause **5**

B
bateria **8**
  ładowanie **8**
  maksymalizowanie **6–9**

C
cele **2, 7**
czas **7**
czyszczenie urządzenia **8, 9**

D
dane **2**
  przesyłanie **6**
  zapisywanie **6**
dane techniczne **8**
dostosowywanie urządzenia **1**

E
ekran
  jasność **8**
  orientacja **1**
ekran dotykowy **1**
ekrany danych **7**

G
Garmin Connect **1, 6, 7, 9**
Garmin Express **2**
  aktualizowanie oprogramowania **10**
GPS **3, 4**
  sygnał **5**

H
historia **1, 6**
  przesyłanie do komputera **2, 6**
  wyświetlanie **6**

I
identyfikator urządzenia **8**
ikony **2**

J
jasność **8**

K
kalibrowanie **5**
kalorie **5**

Ł
ładowanie **8**

M
menu **1**
minut intensywnej aktywności **3, 5, 9**
minutnik **3**

O
okrążenia **4, 5**
oprogramowanie
  aktualizowanie **9, 10**
  wersja **8**
osobiste rekordy **5**
  przywracanie **5**
  usuwanie **5**

P
parowanie, czujniki ANT+ **3**
parowanie urządzenia, smartfon **1**
pilot VIRB **3**
podświetlenie **1, 8**
powiadomienia **2, 5, 6**
przyciski **1, 8**

R
resetowanie urządzenia **9**
rozwiązywanie problemów **8–10**

S
smartfon
  aplikacje **5**
  parowanie urządzenia **1**
sygnały satelitarne **5**

Ś
śledzenie aktywności **2**

T
technologia Bluetooth **5, 6, 8**
tempo **4**
tętno **1–3**
  alerty **4**
  czujnik **9**
  parowanie czujników **3**
  strefy **10**
trening **3, 4**
  tryby **3, 4**
tryb pamięci masowej **8**
tryb snu **3**

U
umowa licencyjna na oprogramowanie **10**
USB **9**
  przesyłanie plików **2**
  tryb pamięci masowej **8**
ustawienia **6, 7, 9**
  urządzenie **7**
usuwanie, osobiste rekordy **5**

V
Virtual Pacer **4**

Z
zapisywanie aktywności **3**
zapisywanie danych **6**
zegar **7, 8**

support.garmin.com

1800 235 822	+43 (0) 820 220230
+ 32 2 672 52 54	0800 770 4960
1-866-429-9296	+385 1 5508 272 +385 1 5508 271
+420 221 985466 +420 221 985465	+ 45 4810 5050
+ 358 9 6937 9758	+ 331 55 69 33 99
+ 39 02 36 699699	(+52) 001-855-792-7671
0800 427 652	0800 0233937
+47 815 69 555	00800 4412 454 +44 2380 662 915
+35 1214 447 460	+386 4 27 92 500
0861 GARMIN (427 646) +27 (0)11 251 9800	+34 93 275 44 97
+ 46 7744 52020	+886 2 2642-9199 ext 2
0808 238 0000 +44 870 850 1242	+49 (0) 89 858364880 zum Ortstarif - Mobilfunk kann abweichen
913-397-8200 1-800-800-1020	

Luty 2017
190-01972-40_0D