

# iFIT<sup>®</sup> VUE

Monitor aktywności



Wersja 2  
Instrukcja obsługi



# Spis treści

Ważne środki ostrożności .....	1
Pytania? .....	2
Zawartość opakowania .....	2
Wprowadzenie .....	3
Instalowanie aplikacji iFit Coach i konfiguracja monitora .....	4
Ładowanie monitora .....	6
Noszenie monitora .....	7
Czyszczenie paska .....	7
Używanie monitora .....	8
Korzystanie z monitora rytmu pracy serca na klatkę piersiową .....	17
Diagnostowanie problemów i przechowywanie .....	19
Informacja o zgodności .....	23
Informacje o recyklingu .....	24
Informacje o akumulatorze .....	24
Ograniczona gwarancja .....	25
Ograniczona gwarancja dla użytkowników z Europy .....	25

# Ważne środki ostrożności

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Aby zminimalizować ryzyko poważnych obrażeń, przed rozpoczęciem korzystania z tego produktu należy przeczytać o wszystkich ważnych środkach ostrożności oraz zapoznać się z niniejszą instrukcją. ICON nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub straty majątkowe spowodowane przez produkt lub przez jego użycie.

1. Na właścicielu produktu spoczywa obowiązek poinformowania wszystkich jego użytkowników o środkach ostrożności.
2. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35. roku życia lub z historią problemów zdrowotnych.
3. Używać produktu wyłącznie w sposób opisany w instrukcji obsługi.
4. Przechowywać produkt w miejscu niedostępnym dla dzieci w wieku do 13 lat oraz zwierząt.
5. Do ładowania akumulatora w monitorze używać tylko dołączonej ładowarki z certyfikowanym komputerem, zasilanym koncentratorem lub zasilaczem.
6. Nie otwierać ani nie demontować monitora; akumulatora nie można wymieniać ani poddawać serwisowaniu.
7. Nie używać produktu w saunie bądź łaźni parowej ani podczas kąpieli pod prysznicem lub w czasie pływania; nie zanurzać produktu w wodzie; nie wkładać produktu do pralki ani suszarki do ubrań.
8. Jeśli podczas korzystania z produktu dojdzie do podrażnienia skóry, patrz NOSZENIE MONITORA na stronie 7.
9. Przemęczenie podczas ćwiczeń może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. W przypadku zasłabnięcia bądź wystąpienia duszności lub bólu podczas wykonywania ćwiczeń należy natychmiast zaprzestać ćwiczeń i odpocząć.
10. Do czyszczenia produktu nie należy używać środków ściernych.
11. Nie narażać urządzenia na skrajnie wysokie lub niskie temperatury, działanie promieni słonecznych przez dłuższy czas ani na kontakt z nieosłoniętym źródłem płomieni.
12. Niektóre modele wyposażono w monitor rytmu pracy serca na klatkę piersiową. Monitor rytmu pracy serca na klatkę piersiową nie jest urządzeniem medycznym. Na dokładność odczytów rytmu pracy serca mogą wpływać rozmaite czynniki. Monitor rytmu pracy serca na klatkę piersiową ma jedynie stanowić pomoc w ustaleniu ogólnych tendencji rytmu pracy serca podczas ćwiczeń.
13. Osoby mające problemy z sercem lub osoby w wieku powyżej 60 lat, które do tej pory nie były aktywne, nie powinny używać monitora rytmu pracy serca do treningów opartych na rytmie pracy serca. Osoby mające wszczepione urządzenie medyczne, takie jak rozrusznik serca, bądź regularnie przyjmujące leki, powinny skonsultować się z lekarzem.

## Pytania?

W razie pytań po przeczytaniu instrukcji **NIE NALEŻY KONTAKTOWAĆ SIĘ ZE SKLEPEM**. Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony obsługi klienta [support.iFit.com](https://support.iFit.com). Można też wysłać wiadomość na adres e-mail [support@iFit.com](mailto:support@iFit.com).

## Zawartość opakowania



**Monitor, pasek (paski), ładowarka**

*(do niektórych modeli dołączonych jest więcej pasków)*

# Wprowadzenie

## 1. Instalacja aplikacji iFit Coach na urządzeniu z systemem iOS® lub Android™ i konfiguracja monitora.

Należy używać aplikacji iFit Coach do skonfigurowania konta iFit, parowania i konfigurowania monitora, modyfikowania ustawień monitora, wyznaczania celów oraz wprowadzania i śledzenia informacji. Patrz INSTALOWANIE APLIKACJI IFIT COACH I KONFIGURACJA MONITORA na stronie 4.

## 2. Ładowanie monitora.

Monitor ładuje się za pomocą dołączonej do zestawu ładowarki. Patrz ŁADOWANIE MONITORA na stronie 6.

## 3. Noszenie monitora.

Monitor można nosić na dołączonym pasku lub niezależnie, bez paska. Patrz NOSZENIE MONITORA na stronie 7.

## 4. Używanie monitora.

Monitora można używać do śledzenia i synchronizowania informacji o kaloriach, krokach, odległości, godzinach snu oraz ćwiczeniach w aplikacji iFit Coach. Patrz UŻYWANIE MONITORA na stronie 8.

# Instalowanie aplikacji iFit Coach i konfiguracja monitora

## Aktywacja monitora

Przy pierwszym użyciu monitora może być konieczna jego aktywacja. W tym celu należy jednokrotnie dotknąć przycisku na monitorze. Jeśli na ekranie pojawi się komunikat z instrukcją, należy dotknąć i przytrzymać przycisk przez 5 sekund, aż wyświetli się ekran parowania. Monitor zostanie aktywowany, a tryb dostawy zostanie zakończony.

## Instalacja aplikacji iFit Coach

Należy sparować, skonfigurować i zsynchronizować monitor z **urządzeniem z systemem iOS (iPhone® 4s lub nowszym)** bądź z **urządzeniem z systemem Android (Android 4.3 lub nowszym)**, które obsługuje technologię łączności bezprzewodowej BLUETOOTH® 4.0.

Należy otworzyć sklep App Store™ lub Google Play™ na urządzeniu z systemem iOS lub Android, wyszukać bezpłatną aplikację iFit Coach i zainstalować ją na urządzeniu. **Należy upewnić się, że na urządzeniu włączona jest funkcja BLUETOOTH.**

## Parowanie, konfiguracja i synchronizacja monitora

Należy otworzyć aplikację iFit Coach i postępować zgodnie z instrukcjami, aby skonfigurować konto iFit oraz sparować monitor z aplikacją iFit Coach na urządzeniu.

W celu sparowania monitora z urządzeniem należy wykonać poniższe czynności:

1. Umieścić monitor w pobliżu urządzenia.
2. Dotknąć przycisku. Wyświetli się słowo VUE oraz numer identyfikacyjny.

**VUE 1234**

3. W aplikacji iFit Coach wybrać monitor z listy wykrytych urządzeń. Rozpocznie się proces parowania.
4. Jeśli parowanie przebiegnie prawidłowo, wyświetli się ekran godziny i daty.

**4:26 P  
m 1/13**

5. Po sparowaniu monitora konieczna może być jego aktualizacja. Jeśli w aplikacji iFit Coach wyświetli się powiadomienie o aktualizacji, należy wykonać poniższe czynności:
- Wybrać opcję aktualizacji w aplikacji iFit Coach. Na czas aktualizacji umieścić monitor w pobliżu urządzenia; aktualizacja monitora może zająć ponad 5 minut. Po zakończeniu aktualizacji w aplikacji iFit Coach wyświetli się powiadomienie o udanej aktualizacji. Jeśli aktualizacja się nie powiedzie, w aplikacji iFit Coach wyświetli się powiadomienie o niepowodzeniu. **Jeśli aktualizacja nie zakończy się po upływie ponad 10 minut lub jeśli aktualizacja nie powiedzie się, należy wymusić zamknięcie aplikacji iFit Coach na urządzeniu, ponownie otworzyć aplikację iFit Coach i jeszcze raz spróbować przeprowadzić aktualizację monitora.**
  - Po zakończeniu aktualizacji należy ręcznie zsynchronizować monitor z aplikacją iFit Coach poprzez przeciągnięcie ekranu na urządzeniu. Następnie należy powtórzyć czynności 2–4 i sparować monitor z urządzeniem. Jeśli parowanie przebiegnie prawidłowo, wyświetli się ekran godziny i daty.

A rectangular smartwatch display with rounded corners. The background is white. The time '4:26' is displayed in a large, bold, black font. To the right of the time, 'P' is above 'm' in a smaller font. Further to the right, the date '1/13' is displayed in a smaller font.

Po sparowaniu monitor automatycznie synchronizuje się przy otwieraniu aplikacji iFit Coach, pod warunkiem że na urządzeniu włączona jest funkcja BLUETOOTH. Monitor można również zsynchronizować ręcznie w aplikacji iFit Coach.

**Aby skonfigurować ustawienia, wprowadzać i śledzić dane oraz wyznaczać cele, należy postępować zgodnie z instrukcjami w aplikacji iFit Coach.**

# Ładowanie monitora

## Żywotność akumulatora

Monitor jest wyposażony w akumulator litowy. Przy normalnym użytkowaniu monitor będzie działał przez około 7 dni bez kolejnego ładowania akumulatora. Aby sprawdzić poziom naładowania akumulatora, należy kilkakrotnie dotknąć przycisku, aż pojawi się ekran godziny i daty. Następnie należy dwukrotnie dotknąć przycisku; wyświetli się ikona akumulatora oraz poziom naładowania akumulatora.



### 20% BATTERY LOW

Gdy poziom naładowania akumulatora spadnie do 20%, 10% i 5%, wyświetli się ostrzeżenie informujące o konieczności naładowania akumulatora. Przy poziomie naładowania 1% monitor wyłączy się samoczynnie. **WAŻNE: Gdy poziom naładowania jest niski, należy zsynchronizować monitor z aplikacją iFit Coach; dane zarejestrowane w monitorze zostaną usunięte, jeśli akumulator się wyczerpie.**

*Uwaga: Akumulator będzie wyczerpywać się szybciej, gdy włączonych jest wiele funkcji w menu Product Settings (ustawień produktu) w aplikacji iFit Coach.*

## Ładowanie monitora

Aby naładować monitor, należy wyjąć go z paska. Następnie podłączyć do monitora ładowarkę, wyrównując wypust i styki na monitorze względem gniazda i styków w ładowarce oraz umieszczając je w ładowarce.

*Uwaga: Nie można podłączać monitora do ładowarki, gdy znajduje się on w pasku.*

Następnie podłączyć ładowarkę do portu USB w komputerze. Gdy monitor jest w pełni naładowany, poziom naładowania akumulatora wskazywać będzie 100%.

*Uwaga: Aby szybciej naładować monitor, należy podłączyć ładowarkę do ściennego zasilacza USB (niedołączony) lub ładowarki samochodowej USB (niedołączona).*



### 100%

Gdy akumulator naładuje się do końca, do chwili odłączenia ładowarki na wyświetlaczu będzie wyświetlać się informacja o 100% naładowaniu.

Aby zamówić wymianę ładowarki, prosimy odwiedzić naszą stronę obsługi klienta

[support.iFit.com](http://support.iFit.com) lub wysłać wiadomość na adres e-mail [support@iFit.com](mailto:support@iFit.com). **WAŻNE: Aby uniknąć uszkodzenia monitora, należy używać wyłącznie ładowarki dostarczonej przez producenta.**

## Noszenie monitora



### W pasku

#### Jak umieścić monitor w pasku

Rozciągnąć pasek i wcisnąć monitor do otworu po wewnętrznej stronie paska. Upewnić się, że ekran monitora jest skierowany na zewnątrz. Aby wyjąć monitor z paska, należy wykonać powyższe czynności w odwrotnej kolejności.

#### Jak zapiąć pasek

Należy owinąć pasek wokół nadgarstka, włożyć koniec paska do klamry i wsunąć szpilę w odpowiedni otwór. Następnie należy wsunąć koniec paska w szlufkę. **Po założeniu paska powinno pozostać trochę luzu.** Aby odpiąć pasek, należy wykonać te same czynności w odwrotnej kolejności.

Aby prawidłowo zorientować ekran, należy ustawić lokalizację monitora w aplikacji iFit Coach. W aplikacji iFit Coach należy wybrać ekran głównego menu, dotknąć ikony zegarka, dotknąć opcji Pod Location (lokalizacja monitora), a następnie dotknąć opcji Select Wrist (wybierz nadgarstek), aby wybrać lewy lub prawy nadgarstek do noszenia monitora.

*Uwaga: Do tego ustawienia można również przejść, dotykając ikony koła zębatego, dotykając opcji Product Settings (ustawienia produktu), dotykając opcji Pod Location, a następnie dotykając opcji Select Wrist.*

*Uwaga: Podobnie jak w przypadku zegarków czy bransoletek, niewielki odsetek użytkowników paska może doznawać podrażnień skóry. W przypadku wystąpienia podrażnień skóry należy zaprzestać używania paska i nosić monitor w kieszeni. W razie pytań prosimy wysłać wiadomość na adres e-mail [support@iFit.com](mailto:support@iFit.com).*



### Bez paska

Włożyć monitor do kieszeni, aby nosić go bez paska. **Upewnić się, że urządzenie nie wypadnie z kieszeni podczas ruchu.**

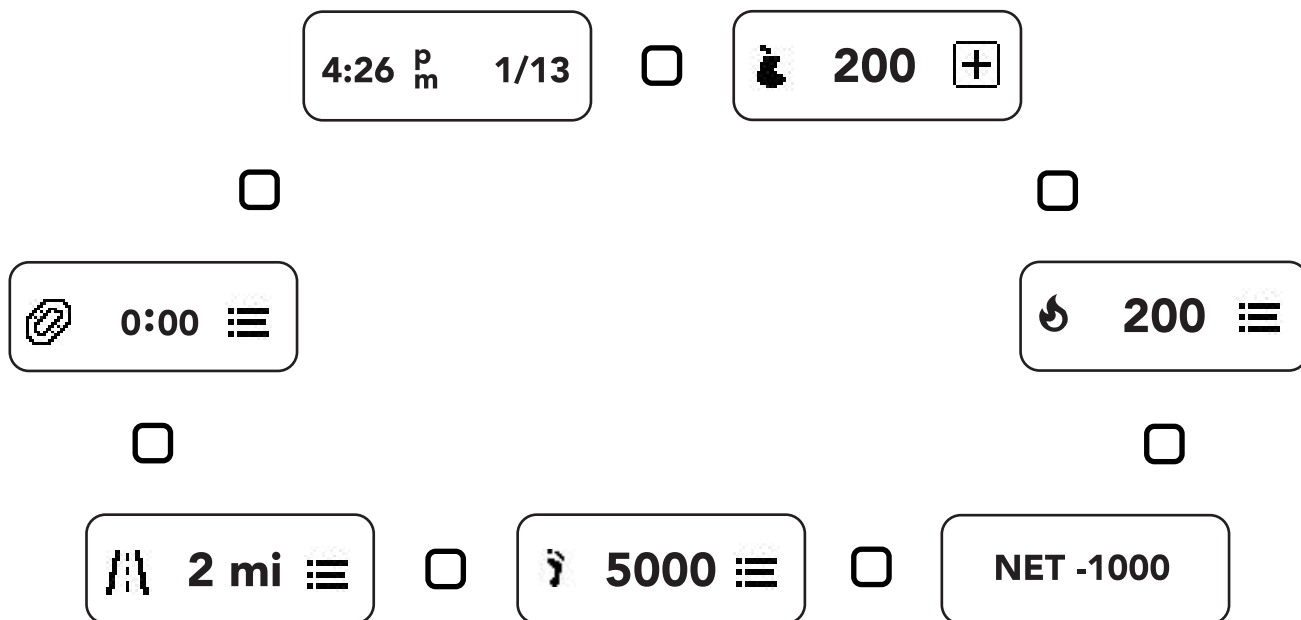
## Czyszczenie paska

W przypadku używania monitora z paskiem, pasek należy regularnie regularnie zdejmować i czyścić wodą z dodatkiem niewielkiej ilości łagodnego mydła w płynie. **Nie wkładać paska ani monitora do zmywarki, pralki czy suszarki.** Przed ponownym założeniem paska należy odczekać, aż całkowicie wyschnie.

# Używanie monitora

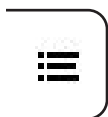
## Informacje dotyczące nawigacji i widoku

**Należy kilkakrotnie dotknąć przycisku, aby przejrzeć ekrany nagłówek menu.** Ekrany nagłówek menu opisano szczegółowo na kolejnych stronach.



### Klucz

**Ikona menu:** Należy dwukrotnie dotknąć przycisku, gdy ikona menu pojawi się na ekranie nagłówka menu, aby wyświetlić więcej informacji i opcji.



**Symbol jednokrotnego dotknięcia:** Należy dotknąć przycisku.

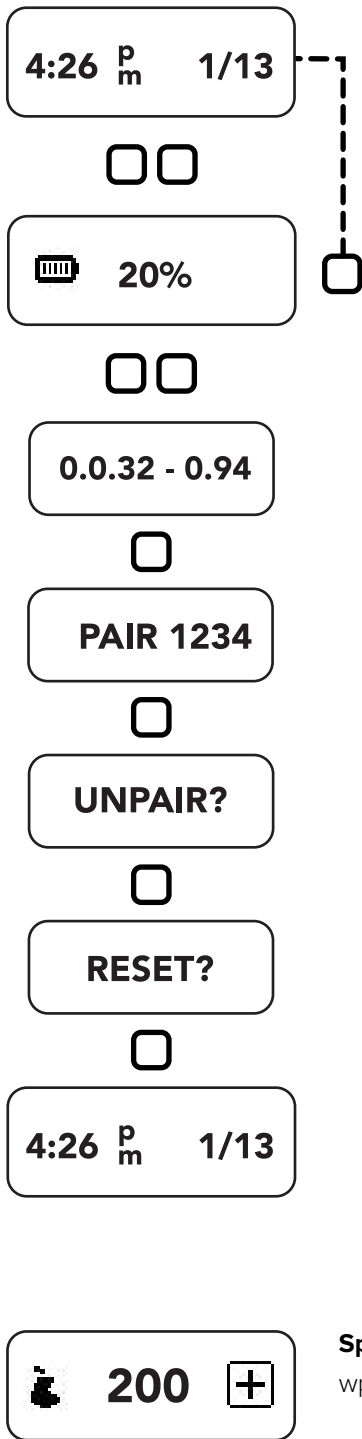


**Symbol dwukrotnego dotknięcia:** Należy dwukrotnie dotknąć przycisku.



**Przycisk przytrzymania przycisku:** Należy przytrzymać przycisk przez liczbę sekund podaną w instrukcji.



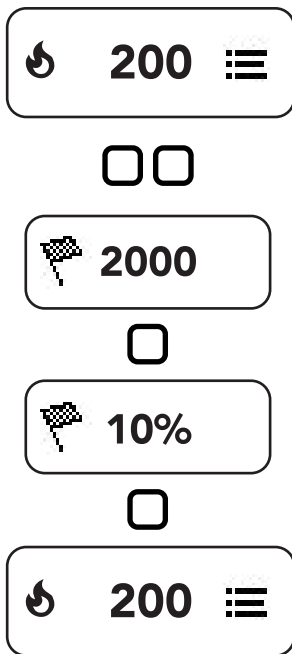


**Godzina i data:** Na tym ekranie wyświetla się aktualna godzina i data. Należy dwukrotnie dotknąć przycisku, aby wyświetlić poziom akumulatora.

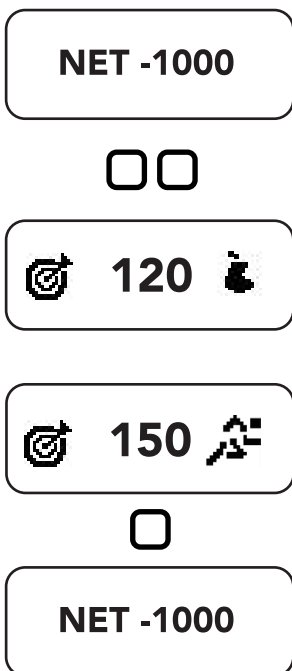
**Poziom akumulatora:** Na tym ekranie wyświetla się aktualny poziom naładowania akumulatora. Należy dotknąć przycisku lub zaczekać kilka sekund, aby powrócić do ekranu godziny i daty. Należy dwukrotnie dotknąć przycisku, aby wyświetlić ekrany informacji i ustawień.

**Informacje i ustawienia:** Należy kilkakrotnie dotknąć przycisku, aby wyświetlić numer wersji monitora, numer identyfikacyjny parowania oraz opcje rozparowania i zresetowania. Aby rozparować lub zresetować monitor, patrz DIAGNOZOWANIE PROBLEMÓW I PRZECHOWYWANIE na stronie 19. Należy jeszcze raz dotknąć przycisku, aby powrócić do ekranu godziny i daty.

**Spożyte kalorie:** Na tym ekranie wyświetla się przybliżona liczba spożytych kalorii. Aby wprowadzić kalorie, patrz WPROWADZANIE KALORII na stronie 13.

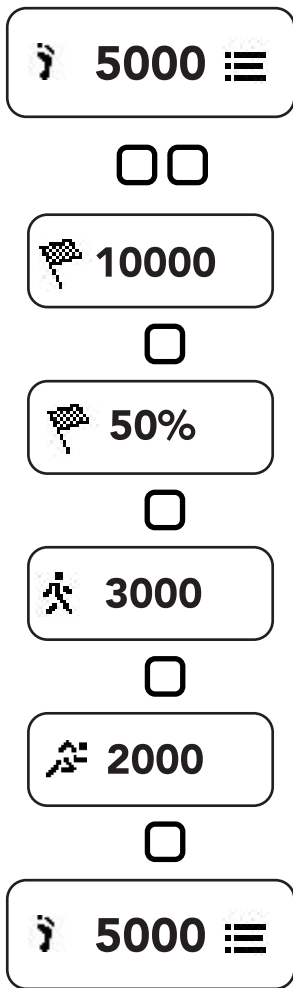


**Spalone kalorie:** Na tym ekranie wyświetla się przybliżona liczba kalorii spalonych przez użytkownika. Należy dwukrotnie dotknąć przycisku, aby wyświetlić status docelowej liczby spalonych kalorii oraz procent docelowej liczby spalonych kalorii. Co kilka sekund nastąpi przejście do następnego ekranu. Aby przyspieszyć przeglądanie ekranów, należy kilkakrotnie dotknąć przycisku.



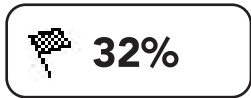
**Docelowa liczba kalorii:** Na tym ekranie wyświetla się status docelowej liczby kalorii. Należy dwukrotnie dotknąć przycisku, aby wyświetlić aktualny status kalorii. Jeśli użytkownik może spóżyć więcej kalorii i nadal osiągnąć założony cel, wyświetli się ikona gruszki i liczba kalorii pozostałych do spożycia. Jeśli użytkownik musi spalić więcej kalorii, wyświetli się ikona biegacza i liczba kalorii pozostałych do spalenia.

*Uwaga: Aby ta funkcja była dostępna, należy wprowadzić do monitora lub do aplikacji iFit Coach liczbę spożytych kalorii. Patrz WPROWADZANIE KALORII na stronie 13.*



**Kroki:** Na tym ekranie wyświetla się łączna liczba wykonanych kroków. Należy dwukrotnie dotknąć przycisku, aby wyświetlić status docelowej liczby kroków, procent docelowej liczby kroków, liczbę kroków pokonanych spacerem i liczbę kroków pokonanych biegiem. Co kilka sekund nastąpi przejście do następnego ekranu. Aby przyspieszyć przeglądanie ekranów, należy kilkakrotnie dotknąć przycisku.

*Uwaga: Monitor może nie liczyć kroków dokładnie podczas wykonywania takich czynności jak pchanie kosiarki bądź wózka dziecięcego czy sklepowego, ponieważ dłonie są wówczas nieruchome.*



**Odległość:** Na tym ekranie wyświetla się pokonana odległość wyrażona w milach lub kilometrach. Należy dwukrotnie dotknąć przycisku, aby wyświetlić status docelowej odległości, procent docelowej odległości, odległość pokonaną spacerem i odległość pokonaną biegiem. Co kilka sekund nastąpi przejście do następnego ekranu. Aby przyspieszyć przeglądanie ekranów, należy kilkakrotnie dotknąć przycisku.

*Uwaga: Jednostkę pomiaru można zmienić w aplikacji iFit Coach. W aplikacji iFit Coach należy wybrać ekran głównego menu, dotknąć ikony koła zębatego, dotknąć opcji Account Settings (ustawienia konta), dotknąć opcji Unit of Measurement (jednostka pomiaru), a następnie wybrać standardową lub metryczną jednostkę pomiaru.*



**Trening:** Na tym ekranie wyświetla się czas trwania treningu. Aby rozpocząć trening, patrz RĘCZNE ROZPOCZĘCIE I ZAKOŃCZENIE TRENINGU na stronie 14.



**Rytm pracy serca:** Na tym ekranie wyświetlany jest rytm pracy serca, pod warunkiem że użytkownik korzysta z kompatybilnego monitora rytmu pracy serca. Patrz POMIAR RYTMU PRACY SERCA na stronie 15.

## Wykrywanie aktywności

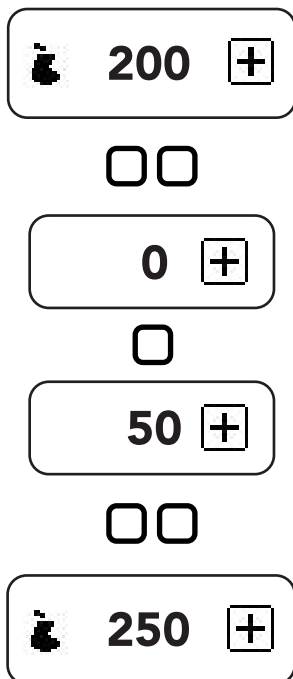
Urządzenie automatycznie wykrywa rodzaj wykonywanej aktywności, takiej jak chodzenie, bieganie, spanie itd. Aby urządzenie ustaliło rodzaj aktywności użytkownika, musi minąć kilka sekund.

Monitor automatycznie wejdzie w tryb treningu po wykryciu 5 minut intensywnej aktywności. Monitor automatycznie wyjdzie z trybu treningu po wykryciu 3 minut braku aktywności. Z trybu treningu można także wyjść ręcznie, dotykając ikonę zatrzymania na ekranie.

Aby ręcznie rozpocząć i zakończyć trening, patrz RĘCZNE ROZPOCZĘCIE I ZAKOŃCZENIE TRENINGU na stronie 14.

## Wprowadzanie kalorii

Aby wprowadzić spożyte kalorie, należy wykonać poniższe czynności.



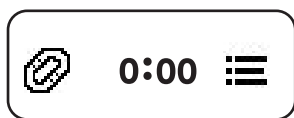
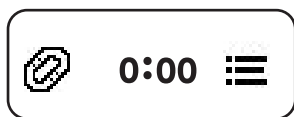
1. Przejść do ekranu spożytych kalorii, a następnie dwukrotnie dotknąć przycisku.
2. Wprowadzić liczbę spożytych kalorii do monitora w przedziałach co 50. Dotknąć przycisku, aby zwiększyć liczbę kalorii.
3. Aby zapisać wprowadzone dane, należy dwukrotnie dotknąć przycisku lub nie dotykać przycisku przez 3 sekundy. Aby anulować wprowadzanie danych, należy przyciskać przycisk przez 3 sekundy.

*Uwaga: Kalorie można również wprowadzić ręcznie w aplikacji iFit Coach.*

## Ręczne rozpoczęcie i zakończenie treningu

Monitor automatycznie wykrywa treningi. Można także ręcznie rozpocząć i zakończyć trening w monitorze.

Aby ręcznie rozpocząć i zakończyć trening, należy wykonać poniższe czynności.



1. Przejść do ekranu treningu, a następnie dwukrotnie dotknąć przycisku.
2. Aby rozpocząć trening, należy dotknąć przycisku.

Podczas treningu wyświetlany będzie czas wykonywania ćwiczeń. Jeśli użytkownik korzysta z kompatybilnego monitora rytmu pracy serca na klatkę piersiową, regularnie rejestrowane będą także odczyty rytmu pracy serca. Monitor pozostanie w trybie treningu do momentu zakończenia treningu. Informacje zapisane podczas treningu będą wyświetlane w profilu użytkownika w aplikacji iFit Coach.

Podczas treningu można dwukrotnie dotknąć przycisku, aby przejść do innego nagłówka menu i ekranów menu.

3. Aby zakończyć trening, należy najpierw przejść do ekranu treningu i dwukrotnie dotknąć przycisku. Następnie należy dotknąć przycisku, gdy na ekranie pojawi się ikona zatrzymania.

*Uwaga: W przypadku treningu obejmującego ciągłą aktywność, takiego jak bieganie, zaleca się umożliwienie monitorowi automatycznego wykrycia treningu (patrz WYKRYWANIE AKTYWNOŚCI na stronie 13). W przypadku treningu obejmującego przerywaną aktywność, takiego jak ćwiczenia jogi, zaleca się ręczne rozpoczęcie i zakończenie treningu w sposób opisany powyżej.*

## Pomiar rytmu pracy serca

**Monitor jest zgodny ze wszystkimi monitorami rytmu pracy serca BLUETOOTH Smart.** W trakcie treningów monitor wyświetla rytm pracy serca, pod warunkiem że użytkownik korzysta z kompatybilnego monitora rytmu pracy serca.

Niektóre modele wyposażono w monitor rytmu pracy serca na klatkę piersiową. **Aby skorzystać z dołączonego monitora rytmu pracy serca na klatkę piersiową,** patrz KORZYSTANIE Z MONITORA RYTMU PRACY SERCA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ na stronie 17.



Po wykryciu monitora rytmu pracy serca na wyświetlaczu pojawi się rytm pracy serca użytkownika.



W momencie nawiązywania lub wznawiania połączenia z monitorem rytmu pracy serca pojawią się litery HRM lub trzy poziome kreski.



**Jeśli użytkownik korzysta z kompatybilnego monitora rytmu pracy serca, a rytm pracy serca się nie wyświetla,** należy sprawdzić wskazówki dotyczące diagnozowania problemów zawarte w instrukcji obsługi monitora rytmu pracy serca.

Jeśli użytkownik korzysta z dołączonego monitora rytmu pracy serca na klatkę piersiową, a rytm pracy serca się nie wyświetla, patrz ZAKŁADANIE MONITORA RYTMU PRACY SERCA na stronie 17 i DIAGNOZOWANIE PROBLEMÓW Z MONITOREM RYTMU PRACY SERCA na stronie 18.

Jeśli rytm pracy serca nadal się nie pojawi, należy wysłać wiadomość na adres e-mail [support@iFit.com](mailto:support@iFit.com).

## Używanie alarmu o bezruchu

Aby ustawić alarm o bezruchu, należy najpierw włączyć tę funkcję w aplikacji iFit Coach. W aplikacji iFit Coach należy dotknąć ikony zegarka i wprowadzić wybrane ustawienie. Na przykład, jeśli wprowadzić ustawienie 45 minut dla opcji Idle Before Alert (alarm o bezruchu), monitor przypomni o konieczności wstania i poruszenia się po 45 minutach bezruchu.

**TIME TO MOVE!**

## Realizacja dziennych celów dotyczących kalorii, odległości i kroków

Aby wyznaczyć dzienne cele w aplikacji iFit Coach, należy wybrać ekran głównego menu, dotknąć ikony koła zębatego, dotknąć opcji Goals Setting (wyznaczanie celów), a następnie ustawić wybrane cele. Po osiągnięciu celu monitor zawibruje i wyświetli się komunikat, np. CALORIE GOAL ACHIEVED (osiągnięto cel dotyczący kalorii), DISTANCE GOAL ACHIEVED (osiągnięto cel dotyczący odległości) lub STEP GOAL ACHIEVED (osiągnięto cel dotyczący kroków).

**GOAL ACHIEVED!**

## Automatyczny tryb snu może śledzić sen użytkownika

Monitor automatycznie wykryje, że użytkownik śpi, i wejdzie w tryb snu.

W aplikacji iFit Coach można ustawić okno snu obejmujące godziny, w których użytkownik zazwyczaj śpi. W ustawionym oknie snu wyłączone będą takie funkcje, jak Move Time Alert (alarm o bezruchu) oraz Caller ID & Text (identyfikacja dzwoniącego i wiadomość tekstowa). Aby ustawić okno snu, należy dotknąć ikony zegarka, włączyć funkcję Sleep (snu), a następnie ustawić In Bed Time (godzinę pójścia spać) i Wake Up Time (godzinę przebudzenia).

*Uwaga: Do ustawień dotyczących tej funkcji można również przejść, wybierając ekran głównego menu, dotykając ikony koła zębatego i dotykając opcji Product Settings (ustawień produktu).*

## Używanie funkcji identyfikacji dzwoniącego i wiadomości tekstowej

**Ta funkcja jest włączona tylko w przypadku urządzeń z systemem Android.** Aby otrzymywać powiadomienia o połączeniach i wiadomościach, należy najpierw włączyć tę funkcję w aplikacji iFit Coach. W aplikacji iFit Coach należy dotknąć ikony zegarka, a następnie włączyć opcję Caller ID & Text (identyfikacja dzwoniącego i wiadomość tekstowa) oraz opcję Show Messages On Device (pokazuj wiadomości na urządzeniu).

*Uwaga: Do ustawień dotyczących tej funkcji można również przejść, wybierając ekran głównego menu, dotykając ikony koła zębatego i dotykając opcji Product Settings (ustawień produktu).*

Włączenie tej funkcji spowoduje szybsze wyczerpywanie się akumulatora monitora. Informacje wyświetlane na ekranie monitora będą się różnić w zależności od używanego urządzenia. Na ekranie monitora mogą wyświetlić się maksymalnie 32 znaki powiadomienia.

W przypadku połączenia przychodzącego monitor zawibruje, a na ekranie przewinie się powiadomienie o połączeniu.

W przypadku wiadomości przychodzącej monitor zawibruje, a na ekranie przewinie się powiadomienie o otrzymanej wiadomości. W przypadku otrzymania drugiej wiadomości w czasie, gdy na ekranie przewija się pierwsza wiadomość, druga wiadomość zostanie zignorowana.

Aby przerwać powiadomienie o połączeniu lub wiadomości w czasie, gdy przewija się ono na ekranie, należy dotknąć przycisku.

# Korzystanie z monitora rytmu pracy serca na klatkę piersiową

Niektóre modele wyposażono w monitor rytmu pracy serca na klatkę piersiową. **Jeśli do posiadanego modelu nie dołączono monitora rytmu pracy serca na klatkę piersiową, istnieje możliwość zakupu monitora rytmu pracy serca na klatkę piersiową BLUETOOTH Smart na stronie [iFit.com/shop](https://www.ifit.com/shop).**

*Uwaga: Monitor jest zgodny ze wszystkimi monitorami rytmu pracy serca BLUETOOTH Smart.*



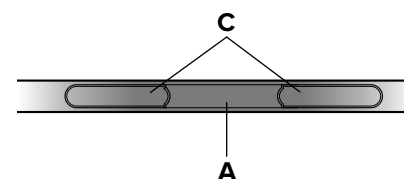
## Zakładanie monitora rytmu pracy serca

Monitor rytmu pracy serca składa się z pasa na klatkę piersiową (A) i czujnika (B). Czujnik należy przymocować do pasa na klatkę piersiową, wciskając wypustki na czujniku w zaciski na pasie.



Monitor rytmu pracy serca należy nosić pod ubraniem, tak aby ściśle przylegał do skóry. Aby założyć monitor rytmu pracy serca, należy owinąć pas wokół klatki piersiowej i wsunąć pętlę na jednym końcu pasa w zacisk na drugim końcu. Należy upewnić się, że logo na czujniku (B) jest skierowane właściwą stroną w górę. Następnie w razie potrzeby wyregulować długość pasa na klatkę piersiową i ustawić pas tak, jak pokazano na rysunku.

Potem odciągnąć pas (A) na ok. 10 cm od ciała i odnaleźć dwie powierzchnie elektrod (C). Zmoczyć powierzchnie elektrod roztworem soli, takim jak ślina lub płyn do soczewek kontaktowych. Potem puścić pas, tak aby przylegał do klatki piersiowej.



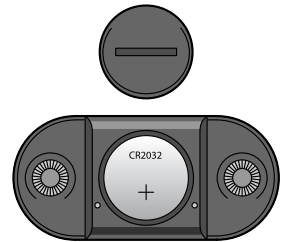
## Właściwa pielęgnacja monitora rytmu pracy serca

- Po każdym użyciu należy dokładnie wytrzeć powierzchnie elektrod na pasie miękkim ręcznikiem. Wilgoć może spowodować, że monitor rytmu pracy serca pozostanie włączony, co skraca żywotność baterii.
- Monitor rytmu pracy serca należy przechowywać w ciepłym i suchym miejscu. Monitory rytmu pracy serca nie należy przechowywać w woreczku foliowym ani innym pojemniku, który może zatrzymywać wilgoć.
- Monitory rytmu pracy serca nie należy narażać na dłuższe bezpośrednie działanie promieni słonecznych ani na temperatury powyżej 50°C lub poniżej -10°C.
- Do czyszczenia czujnika należy używać wilgotnej szmatki z niewielką ilością łagodnego mydła. Następnie należy wytrzeć czujnik wilgotną szmatką i dokładnie osuszyć go ręcznikiem. **Do czyszczenia czujnika nie należy nigdy używać alkoholu ani środków ściernych bądź substancji chemicznych.** Pas na klatkę piersiową należy prać ręcznie i suszyć na powietrzu.

## Diagnozowanie problemów z monitorem rytmu pracy serca

Jeśli monitor rytmu pracy serca nie działa prawidłowo, należy wykonać poniższe czynności.

- Należy upewnić się, że monitor rytmu pracy serca został założony w sposób opisany w punkcie ZAKŁADANIE MONITORA RYTMU PRACY SERCA na stronie 17. Jeśli monitor rytmu pracy serca nie działa po umieszczeniu zgodnie z opisem, należy przesunąć go lekko w górę lub w dół na klatce piersiowej.
- Jeśli odczyty rytmu pracy serca nie wyświetlają się, dopóki użytkownik nie zacznie się pocić, należy ponownie zwilżyć powierzchnie elektrod.
- Monitor rytmu pracy serca działa w przypadku osób, które mają prawidłowy rytm pracy serca. Problemy z odczytem rytmu pracy serca mogą być spowodowane chorobą, na przykład przedwczesnymi skurczami komorowymi, tachykardią i arytmia.
- Jeśli monitor rytmu pracy serca nadal nie działa prawidłowo, należy zdjąć czujnik z pasa i odnaleźć pokrywę komory na baterię na tylnej stronie czujnika. Włożyć krawędź monety w otwór w pokrywie komory na baterię, obrócić pokrywę komory na baterię w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i zdjąć pokrywę komory na baterię. Następnie wyjąć starą baterię i włożyć nową baterię CR 2032. **Należy upewnić się, że bateria włożona jest stroną z tekstem w kierunku przeciwnym od czujnika.** Potem założyć pokrywę komory na baterię i obrócić pokrywę w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.
- Monitor rytmu pracy serca może również przysyłać dane do kompatybilnego sprzętu fitness BLUETOOTH Smart, takiego jak bieżnie i trenażery eliptyczne. Aby używać monitora rytmu pracy serca z innym sprzętem fitness, należy upewnić się, że dany sprzęt fitness został wyposażony w odbiornik BLUETOOTH Smart.
- Aby odczyty rytmu pracy serca mogły wyświetlać się na innym sprzęcie fitness, użytkownik musi znajdować się nie dalej niż na odległość wyciągniętego ramienia od konsoli.
- Na działanie monitora rytmu pracy serca mogą wpływać zakłócenia magnetyczne ze strony linii wysokiego napięcia i innych źródeł. W przypadku podejrzenia, że przyczyną problemu są zakłócenia magnetyczne, należy przenieść sprzęt fitness w inne miejsce.



# Diagnozowanie problemów i przechowywanie

## Diagnozowanie problemów z monitorem

Jeśli monitor zawiesił się lub nie odpowiada, należy kolejno wykonać procedury opisane poniżej.

### **Zamknąć i ponownie otworzyć aplikację iFit Coach.**

1. Zamknąć i ponownie otworzyć aplikację iFit Coach.

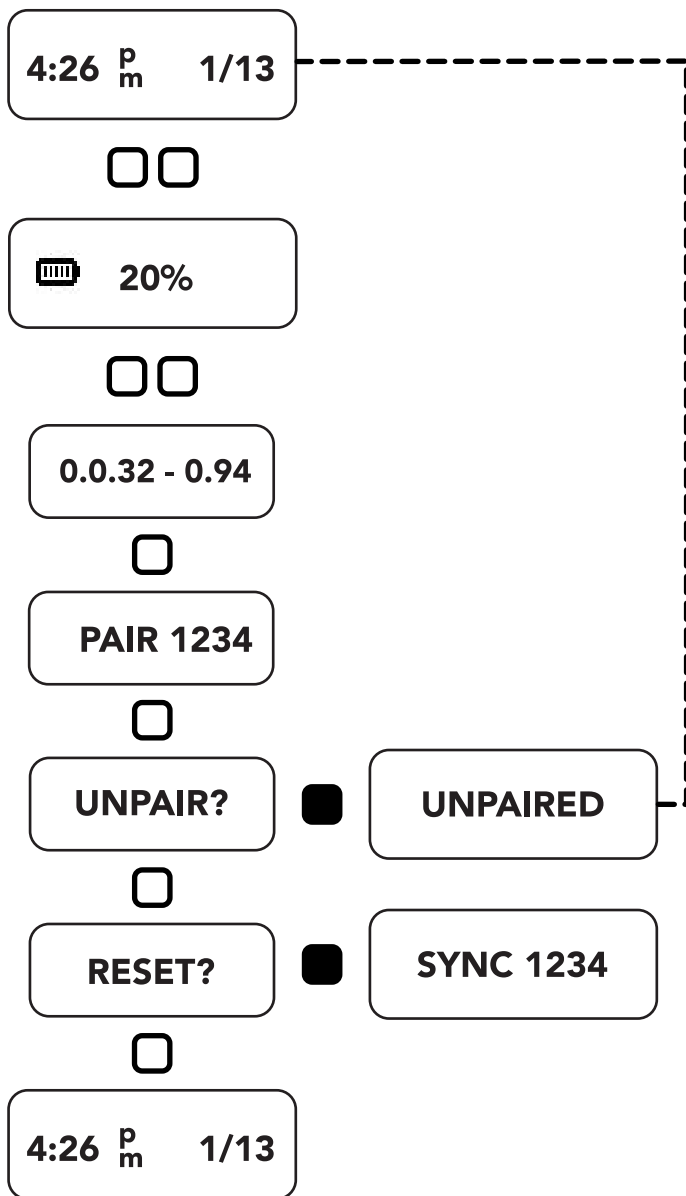
Jeśli monitor aktywności nadal nie działa prawidłowo, patrz RESETOWANIE MONITORA poniżej.

### **Resetowanie monitora**

1. Zresetować monitor. Patrz ROZPAROWANIE LUB RESETOWANIE MONITORA na stronie 20.

## Rozparowanie lub resetowanie monitora

Aby rozparować lub zresetować monitor, należy wykonać poniższe czynności.



1. Przejść do ekranu godziny i daty; dwukrotnie dotknąć przycisku. Pojawi się ekran poziomego akumulatora. Następnie jeszcze raz dwukrotnie dotknąć przycisku. Pojawią się ekrany ustawień.

2. Kilkakrotnie dotknąć przycisku, aż pojawi się opcja rozparowania lub zresetowania.

3. **Aby rozparować monitor**, należy przytrzymać przycisk przez 15 sekund po pojawieniu się opcji rozparowania.

Po rozparowaniu monitora połączenie z urządzeniem nie będzie możliwe i nie będzie można zsynchronizować informacji z aplikacją iFit Coach na urządzeniu. W razie potrzeby można teraz sparować monitor z innym urządzeniem.

4. **Aby zresetować monitor**, należy przytrzymać przycisk przez 15 sekund po pojawieniu się opcji zresetowania.

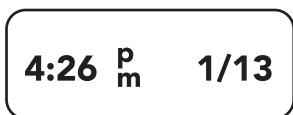
Jeśli monitor nadal nie działa prawidłowo, należy go zresetować. **WAŻNE: Po zresetowaniu monitora zapisane w nim dane zostaną usunięte. Przed zresetowaniem monitora należy koniecznie zsynchronizować go z aplikacją iFit Coach.**

Po zresetowaniu monitora należy zsynchronizować go z aplikacją iFit Coach na urządzeniu.

## Parowanie monitora

W celu sparowania monitora z urządzeniem należy wykonać poniższe czynności:

1. Umieścić monitor w pobliżu urządzenia.
2. Przejść do ekranu godziny i daty.



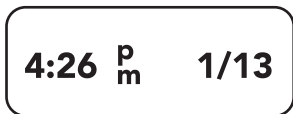
3. Dwukrotnie dotknąć przycisku. Pojawi się ekran poziomu akumulatora.



4. Dwukrotnie dotknąć przycisku. Wyświetli się numer wersji monitora.
5. Dotknąć przycisku. Pojawi się ekran parowania.

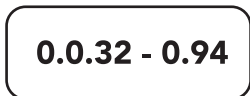
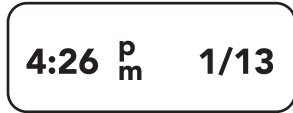


6. W aplikacji iFit Coach wybrać monitor z listy wykrytych urządzeń. Rozpocznie się proces parowania.
7. Jeśli parowanie przebiegnie prawidłowo, wyświetli się ekran godziny i daty.



## Przechowywanie monitora

**Aby zdezaktywować monitor i rozpocząć tryb dostawy celem długotrwałego przechowywania,** należy wykonać poniższe czynności.



1. Przejść do ekranu godziny i daty; dwukrotnie dotknąć przycisku. Pojawi się ekran poziomu akumulatora. Następnie jeszcze raz dwukrotnie dotknąć przycisku. Pojawią się ekrany ustawień.
2. Kilkakrotnie dotknąć przycisku, aż pojawi się ekran numeru identyfikacyjnego parowania.
3. Na ekranie numeru identyfikacyjnego parowania przytrzymać przycisk przez 10 sekund, aby zdezaktywować monitor i rozpocząć tryb dostawy.

**Aby aktywować monitor i zakończyć tryb dostawy,** należy jednokrotnie dotknąć przycisku na monitorze. Na ekranie pojawi się komunikat z instrukcją. Przytrzymać przycisk przez 5 sekund, aż monitor zostanie aktywowany. Następnie zsynchronizować monitor z urządzeniem. Patrz PAROWANIE, KONFIGURACJA I SYNCHRONIZACJA MONITORA na stronie 4.

# Informacja o zgodności

## Informacja o zgodności dla USA

Oświadczenie FCC. Niniejsze urządzenie stosuje się do części 15 Zasad FCC. Jego działanie podlega następującym dwóm warunkom: (1) niniejsze urządzenie nie może powodować szkodliwych zakłóceń; oraz (2) niniejsze urządzenie musi przyjmować wszelkie zakłócenia, w tym takie, które mogą powodować jego niepożądane działanie.

**Ostrzeżenie FCC: Wszelkie zmiany lub modyfikacje niezatwierdzone wyraźnie przez osobę odpowiedzialną za zgodność z przepisami mogą spowodować unieważnienie upoważnienia użytkownika do korzystania z niniejszego urządzenia.**

Uwaga: Niniejsze urządzenie zostało przetestowane i odpowiada ograniczeniom urządzenia cyfrowego klasy B zgodnie z częścią 15 Zasad FCC. Te ograniczenia mają na celu zapewnienie rozsądnej ochrony przed szkodliwymi zakłóceniami w ramach instalacji w domu mieszkalnym. Niniejsze urządzenie wytwarza, wykorzystuje i może emitować energię częstotliwości radiowej i jeśli nie zostanie zainstalowane i zastosowane zgodnie z instrukcjami, może powodować szkodliwe zakłócenia komunikacji radiowej. Jednakże nie ma gwarancji, że nie dojdzie do zakłóceń przy konkretnej instalacji. Jeśli niniejsze urządzenie powoduje szkodliwe zakłócenia odbioru sygnału radiowego lub telewizyjnego, co można ustalić, wyłączając i włączając je ponownie, użytkownik powinien wyeliminować zakłócenia, stosując jedną lub więcej z poniższych metod:

- Zmienić ukierunkowanie lub położenie anteny odbiorczej.
- Zwiększyć odległość między urządzeniem a odbiornikiem.
- Podłączyć urządzenie do gniazda innego obwodu.
- Porozumieć się ze sprzedawcą lub doświadczonym technikiem RTV, aby uzyskać pomoc.

To urządzenie spełnia wymagania przepisów FCC oraz organizacji IC dotyczące narażenia na częstotliwości radiowe w warunkach publicznych lub kontrolowanych.

## Informacja o zgodności dla Kanady

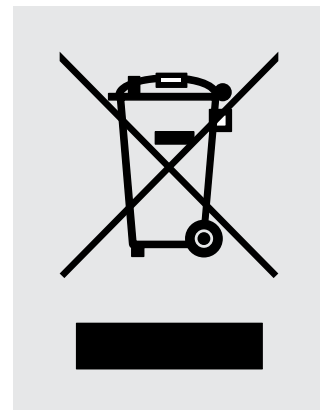
Oświadczenie organizacji IC. To urządzenie spełnia wymagania licencji Industry Canada z wyłączeniem standardów RSS. Jego działanie podlega następującym dwóm warunkom: (1) niniejsze urządzenie nie może powodować szkodliwych zakłóceń; oraz (2) niniejsze urządzenie musi przyjmować wszelkie zakłócenia, w tym takie, które mogą powodować jego niepożądane działanie.

Opisane urządzenie cyfrowe klasy B jest zgodne z kanadyjską normą ICES-003.

## Informacje o recyklingu

**Produktu elektronicznego nie wolno pozbywać się na składowisku odpadów komunalnych. Aby zapewnić ochronę środowiska naturalnego, produkt należy poddać recyklingowi po jego zużyciu, zgodnie z przepisami prawa.**

Należy korzystać z usług jednostek zajmujących się recyklingiem i posiadających uprawnienia do zbierania tego typu odpadów na danym obszarze. Takie postępowanie pomaga chronić zasoby naturalne i przyczynia się do poprawy standardów ochrony środowiska. Aby uzyskać więcej informacji na temat bezpiecznych i prawidłowych metod utylizacji, skontaktuj się z lokalnym urzędem administracyjnym, zakładem utylizacji odpadów lub sklepem, w którym urządzenie zostało zakupione.



## Informacje o akumulatorze

Opisany produkt zawiera akumulator, który można ładować. Akumulator ten ma długą żywotność, pod warunkiem że jest prawidłowo używany. Nie należy narażać akumulatora na działanie skrajnych temperatur. Aby uzyskać maksymalną wydajność, należy używać akumulatora w temperaturze pokojowej. Jeśli akumulator będzie używany w niskiej temperaturze, jego wydajność się zmniejszy.

## Ograniczona gwarancja

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) gwarantuje, że opisywany produkt będzie wolny od wad materiałowych i produkcyjnych w warunkach normalnego użytkowania i konserwacji. Okres gwarancji na części wynosi jeden (1) rok od daty zakupu urządzenia.

Niniejsza gwarancja obejmuje tylko użytkownika pierwotnego (kupującego). Zobowiązania ICON na mocy tej gwarancji ograniczają się do wymiany opisywanego produktu. Jeśli zamienny produkt zostanie wysłany w okresie gwarancyjnym, kupujący poniesie minimalne koszty operacyjne. ICON nie udziela żadnej innej gwarancji poza opisaną powyżej.

ICON nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek pośrednie, wymierne bądź następne szkody wynikające z użytkowania produktu ani w związku z jego użytkowaniem; szkody powiązane ze stratami finansowymi, utratę własności, utratę dochodów lub zysków, utratę przyjemności lub możliwości użytkowania; jak również koszty usunięcia bądź instalacji; ani inne szkody następne. Niektóre kraje nie uznają wykluczenia lub ograniczenia szkód ubocznych lub

następczych. Z tego względu powyższe ograniczenie może nie mieć zastosowania do kupującego.

Niniejsza gwarancja zastępuje wszystkie inne gwarancje, zaś wszelkie dorozumiane gwarancje co do pokupności lub przydatności produktu do określonego celu są ograniczone co do zakresu i ich trwania zgodnie z niniejszymi warunkami. Niektóre kraje nie uznają ograniczeń co do długości obowiązywania gwarancji dorozumianych. Z tego względu powyższe ograniczenie może nie mieć zastosowania do kupującego.

Niniejsza gwarancja zapewnia określone prawa; kupującemu mogą przysługiwać inne prawa, w zależności od regionu.

Aby zgłosić roszczenie gwarancyjne, prosimy odwiedzić naszą stronę obsługi klienta [support.iFit.com](http://support.iFit.com) lub wysłać wiadomość na adres e-mail [support@iFit.com](mailto:support@iFit.com).

ICON Health & Fitness, Inc.  
1500 S. 1000 W.  
Logan, UT 84321-9813, USA

## Ograniczona gwarancja dla użytkowników z Europy

Powyższe warunki gwarancji mogą nie odnosić się do kupującego. Aby otrzymać informacje na temat przysługującej gwarancji, prosimy wysłać wiadomość na adres e-mail [support@iFit.com](mailto:support@iFit.com).

IFIT jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy ICON Health & Fitness, Inc. App Store oraz iPhone są znakami towarowymi firmy Apple Inc., zarejestrowanej w USA i innych krajach. Android i Google Play są znakami towarowymi firmy Google Inc. Znak oraz logo BLUETOOTH® są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Bluetooth SIG, Inc., używanymi na podstawie licencji. IOS jest znakiem towarowym lub zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Cisco w USA oraz innych krajach, używanym na podstawie licencji. Technologia optycznego monitorowania rytmu pracy serca jest udostępniana na podstawie licencji i patentów należących do CSEM Switzerland oraz patentów wnioskowanych przez firmę PulseOn Oy.