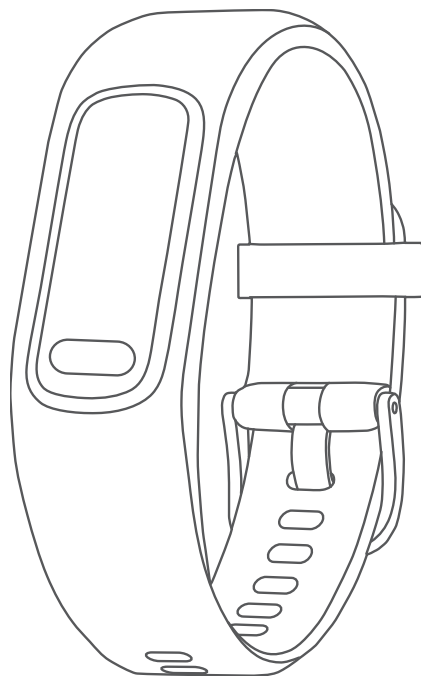


**GARMIN®**



# VIVOSMART® 5

---

Podręcznik użytkownika

© 2022 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zgodnie z prawami autorskimi, kopiowanie niniejszego podręcznika użytkownika w całości lub częściowo bez pisemnej zgody firmy Garmin jest zabronione. Firma Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian, ulepszeń do produktów lub ich zawartości niniejszego podręcznika użytkownika bez konieczności powiadamiania o tym jakiegokolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową [www.garmin.com](http://www.garmin.com), aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

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

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google Inc. Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. iOS® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Cisco Systems, Inc. i jest objęty licencją firmy Apple Inc. iPhone® jest znakiem towarowym firmy Apple Inc. zastrzeżonym w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

M/N: A04352

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	<b>1</b>	Porady dotyczące rejestrowania aktywności treningu siłowego.....	14
Parowanie telefonu.....	1	Rejestrowanie pływania.....	14
Korzystanie z zegarka.....	1	Kalibrowanie dystansu na bieżni.....	14
Włączanie i wyłączanie zegarka.....	2	<b>Funkcje związane z tętnem</b> .....	<b>15</b>
Wyświetlanie widżetów i menu.....	2	Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna.....	15
Opcje menu.....	4	Pulsoksymetr.....	15
Noszenie zegarka.....	4	Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru.....	15
Pola danych na tarczy zegarka.....	5	Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu.....	16
<b>Widżety</b> .....	<b>5</b>	Informacje o szacowanym pułapie tlenowym.....	16
Cel liczby kroków.....	7	Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego.....	16
Pasek ruchu.....	7	Wyświetlanie wieku sprawnościowego.....	16
Minut intensywnej aktywności.....	7	Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin®.....	17
Zliczanie minut intensywnej aktywności.....	8	Ustawianie alertów nietypowo wysokiego tętna.....	17
Zwiększanie dokładności pomiaru kalorii.....	8	<b>Zegary</b> .....	<b>17</b>
Widżet statystyk zdrowia.....	8	Ustawianie alarmu.....	17
Body Battery.....	8	Usuwanie alarmu.....	17
Wyświetlanie widżetu Body Battery.....	8	Korzystanie ze stopera.....	18
Zmienność tętna i poziom wysiłku.....	8	Włączanie minutnika.....	18
Wyświetlanie widżetu poziomu stresu.....	9	<b>Funkcje online Bluetooth</b> .....	<b>18</b>
Wyświetlanie widżetu tętna.....	9	Zarządzanie powiadomieniami.....	18
Korzystanie z widżetu monitorowania nawodnienia.....	9	Lokalizowanie telefonu.....	19
Śledzenie cyklu menstruacyjnego.....	9	Odbieranie połączenia przychodzącego.....	19
Rejestrowanie informacji o cyklu menstruacyjnym.....	10	Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać.....	19
Śledzenie ciąży.....	10	Poranny raport.....	19
Rejestrowanie informacji o ciąży.....	10	<b>Garmin Connect</b> .....	<b>20</b>
Sterowanie odtwarzaniem muzyki.....	11	Garmin Move IQ™.....	20
Wyświetlanie powiadomień.....	11	Podłączony GPS.....	20
Odpowiadanie na wiadomość tekstową.....	11	Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania.....	21
Dodawanie kontaktów alarmowych.....	21	Dodawanie kontaktów.....	21
<b>Trening</b> .....	<b>12</b>	Wzywanie pomocy.....	21
Rejestrowanie aktywności z pomiarem czasu.....	12		
Rejestrowanie aktywności za pomocą funkcji Podłączony GPS.....	13		
Rejestrowanie aktywności treningu siłowego.....	13		

Wykrywanie zdarzeń.....	22	Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect..	32
Monitorowanie snu.....	22	Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express.....	32
Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect.....	22	<b>Rozwiązywanie problemów.....</b>	<b>32</b>
Synchronizowanie danych z komputerem.....	22	Resetowanie zegarka.....	32
Konfigurowanie Garmin Express.....	23	Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?.....	32
<b>Dostosowanie zegarka.....</b>	<b>23</b>	Mój telefon nie łączy się z zegarkiem..	33
Zmiana tarczy zegarka.....	23	Śledzenie aktywności.....	33
Dostosowywanie menu elementów sterujących.....	23	Liczba kroków jest niedokładna.....	33
Menu elementów sterujących.....	24	Liczba kroków na moim zegarku i koncie Garmin Connect nie jest zgodna.....	33
Ustawianie zegarka.....	24	Poziom wysiłku nie jest wyświetlany.....	33
Ustawianie alertu nawodnienia.....	25	Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności.....	33
Ustawienia systemowe.....	25	Porady dotyczące ekranu dotykowego.....	34
Ustawienia Bluetooth.....	26	Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	34
Ustawienia Garmin Connect.....	26	Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery.....	34
Ustawienia wyglądu.....	26	Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru.....	35
Ustawienia alarmu.....	26	Maksymalizowanie czasu działania baterii.....	35
Dostosowywanie opcji aktywności..	26	Ekran zegarka jest mało czytelny na dworze.....	35
Ustawienia śledzenia aktywności....	27	<b>Załącznik.....</b>	<b>35</b>
Ustawienia profilu użytkownika.....	27	Cele fitness.....	35
Ustawienia systemowe.....	27	Informacje o strefach tętna.....	36
<b>Informacje o urządzeniu.....</b>	<b>28</b>	Obliczanie strefy tętna.....	36
Ładowanie zegarka.....	28	Standardowe oceny pułapu tlenowego.....	37
Wskazówki dotyczące ładowania zegarka.....	28		
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia.....	29		
Czyszczenie zegarka.....	29		
Wymiana opaski.....	30		
Wyświetlanie informacji o urządzeniu.....	30		
Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e- etykietami.....	30		
Dane techniczne.....	31		
<b>Konserwacja urządzenia.....</b>	<b>31</b>		
Centrum obsługi klienta firmy Garmin.....	31		
Naprawa urządzenia.....	31		
Źródła dodatkowych informacji.....	31		
Aktualizacje produktów.....	31		
Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień.....	32		

# 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.


## Parowanie telefonu

Aby skonfigurować zegarek vivosmart 5, należy sparować go bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect™, a nie z poziomu ustawień Bluetooth® w telefonie.

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w telefonie, zainstaluj i otwórz aplikację Garmin Connect.
- 2 Wybierz opcję, aby włączyć tryb parowania na swoim zegarku:
  - Jeśli konfigurujesz zegarek po raz pierwszy, naciśnij przycisk , aby go włączyć.
  - Jeśli poprzednio ominięto proces parowania lub zegarek jest sparowany z innym telefonem, przytrzymaj  i wybierz kolejno  > **Telefon** > **Paruj telefon**, aby ręcznie przejść do trybu parowania.
- 3 Wybierz opcję:
  - Jeśli jest to pierwszy zegarek lub urządzenie, które parujesz z aplikacją Garmin Connect, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
  - Jeśli z aplikacją Garmin Connect zostało już sparowane inne urządzenie lub zegarek, w menu  lub  wybierz kolejno **Urządzenia Garmin** > **Dodaj urządzenie**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.


## Korzystanie z zegarka

**Gest nadgarstkiem:** Obróć nadgarstkiem i unieś go w kierunku ciała, aby włączyć ekran. Obróć nadgarstkiem w kierunku przeciwnym do ciała, aby wyłączyć ekran.


**Dwukrotne dotknięcie:** Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego , aby wybudzić zegarek.

**UWAGA:** Ekran zegarka pozostanie wyłączony dopóki go nie włączysz. Gdy ekran jest wyłączony, zegarek nadal pozostaje aktywny i rejestruje dane.

**Naciśnięcie:** Naciśnij  , aby wybudzić zegarek.

Naciśnij , aby otworzyć i zamknąć menu na tarczy zegarka.

Naciśnij , aby powrócić do poprzedniego ekranu.

**Przytrzymanie:** Podczas aktywności z pomiarem czasu przytrzymaj , aby zatrzymać minutnik.

Aby poprosić o pomoc, przytrzymaj , aż poczujesz trzy wibracje i puść (*Wzywanie pomocy, strona 21*).

**Przesunięcie palcem:** Przesuń palcem po ekranie dotykowym w górę lub w dół, aby przewijać widżety i opcje menu.

Na tarczy zegarka przesuń palcem w prawo, aby wyświetlić menu sterowania.


**Dotknięcie:** Dotknij ekranu dotykowego, aby dokonać wyboru.



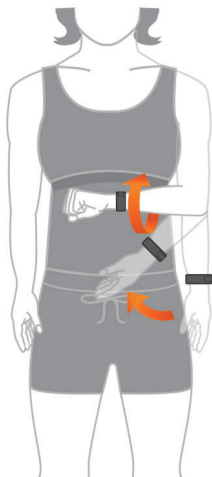
## Włączanie i wyłączanie zegarka

Zegarek vivosmart 5 automatycznie się wybudza, gdy z niego korzystasz.

1 Wybierz jedną z opcji, aby włączyć ekran:

- Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego.
- Naciśnij .
- Obróć nadgarstkiem i unieś go w kierunku ciała.

**UWAGA:** Nie można wybudzić zegarka za pomocą gestu, jeśli włączony jest tryb Nie przeszkadzać ([Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 19](#)).

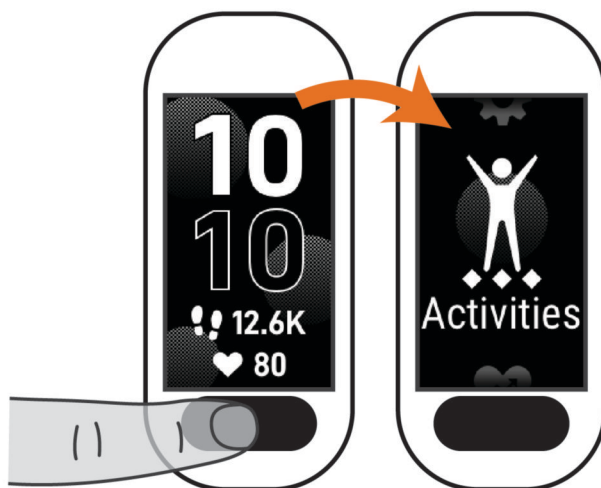


2 Obróć nadgarstkiem w kierunku przeciwnym do ciała, aby wyłączyć ekran.

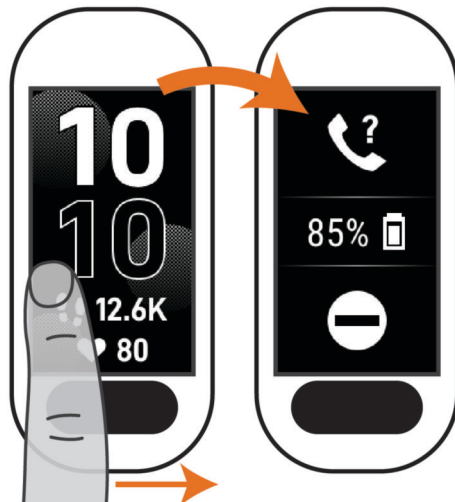
**UWAGA:** Ekran wyłączy się, jeśli urządzenie nie będzie używane. Gdy ekran jest wyłączony, zegarek nadal pozostaje aktywny i rejestruje dane.

## Wyświetlanie widżetów i menu

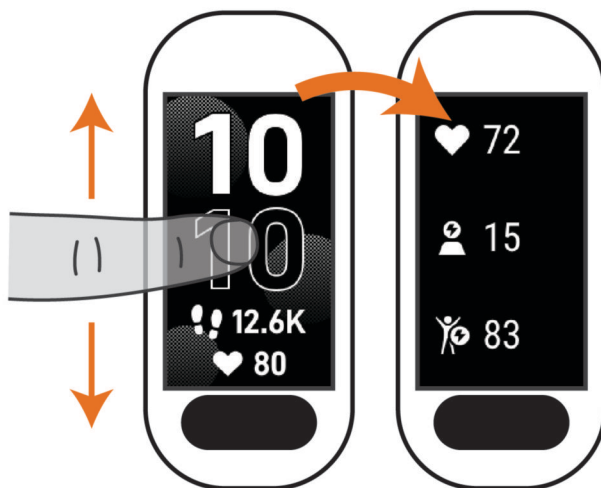
- Na tarczy zegarka naciśnij , aby wyświetlić menu główne.



- Na tarczy zegarka przesunąć palcem w prawo, aby wyświetlić menu sterowania.



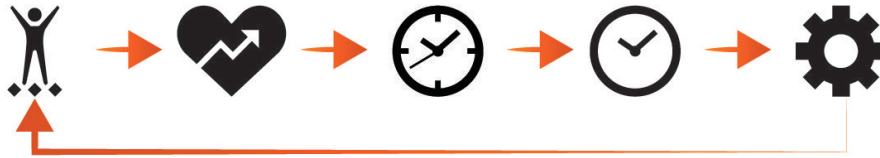
- Przeciągnij palcem w górę lub w dół na tarczy zegarka, aby wyświetlić widżety.








## Opcje menu

Aby wyświetlić menu, naciśnij .

**PORADA:** Przeciągnij, aby przewijać opcje menu.



	Wyświetla opcje aktywności z pomiarem czasu.
	Wyświetla funkcje związane z tętnem.
	Wyświetla opcje tarczy zegarka.
	Wyświetla opcje minutnika, stopera i alarmu.
	Wyświetla ustawienia zegarka.

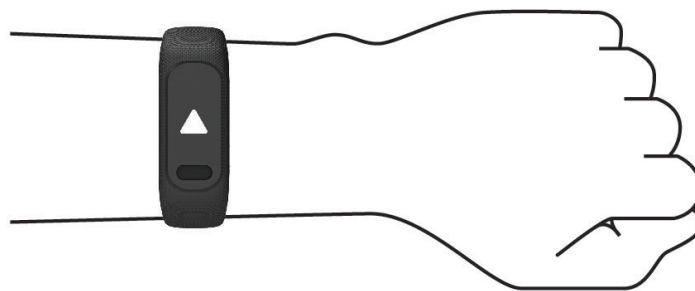
## Noszenie zegarka

### PRZESTROGA

Niektórzy użytkownicy mogą odczuwać podrażnienie skóry po długotrwałym korzystaniu z zegarka, szczególnie jeśli użytkownik ma wrażliwą skórę lub alergię. W razie wystąpienia jakiegokolwiek podrażnienia skóry, należy zdjąć zegarek i pozwolić skórze wrócić do normalnego stanu. W celu uniknięcia podrażnień skóry należy pilnować, aby zegarek był czysty i suchy oraz nie zakładać go zbyt ciasno na nadgarstku. Więcej informacji można znaleźć na stronie [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka.

**UWAGA:** Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno. Aby uzyskać dokładniejszy odczyt tętna, zegarek nie może się przesuwac po ciele podczas biegania lub ćwiczenia. Aby uzyskać odczyt pulsoksymetru, urządzenie nie może się przesuwac po ciele.



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

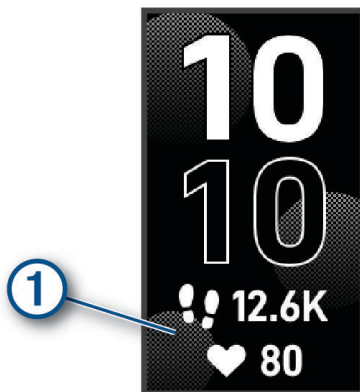
- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części [Rozwiązywanie problemów](#), strona 32.
- Więcej informacji o pulsoksymetrze znajdziesz w części [Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru](#), strona 35.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



- Więcej informacji na temat prawidłowego noszenia i pielęgnacji zegarka można znaleźć na stronie [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Pola danych na tarczy zegarka

Niektóre tarcze zegarka vivosmart 5 wyświetlają pola danych (*Zmiana tarczy zegarka, strona 23*). Możesz dotknąć tarczy zegarka ①, aby przewijać pomiędzy krokami, tętnem, poziomem baterii, datą, pogodą, spalonymi kaloriami, minutami intensywnej aktywności i Body Battery™. Ostatnie wybrane pola danych pojawiają się po wyłączeniu i ponownym włączeniu wyświetlacza.



## Widżety

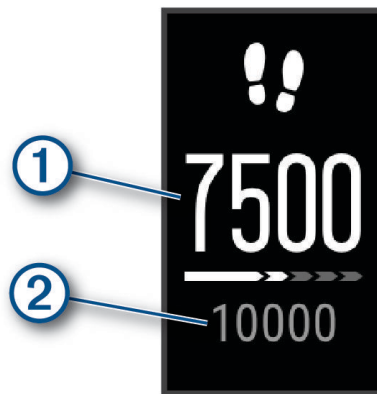
W zegarku znajdują się fabrycznie załadowane widżety zapewniające szybki podgląd różnych informacji. Przesuwaj palcem po ekranie dotykowym, aby przewijać widżety. Niektóre widżety wymagają sparowania z telefonem.

**UWAGA:** Za pomocą aplikacji Garmin Connect możesz dodawać lub usuwać widżety.

Data i godzina	Bieżąca godzina i data. Godzina i data są ustawiane automatycznie, gdy zegarek łączy się z Twoim kontem Garmin Connect.
Mój dzień	Dynamiczne podsumowanie aktywności z danego dnia. Dane obejmują kroki, minuty intensywnej aktywności i spalone kalorie.
	Łączna liczba kroków wykonanych w ciągu dnia oraz dzienny cel kroków. Zegarek uczy się i każdego dnia proponuje nowy cel liczby kroków.
Statystyki zdrowia	Dynamiczne podsumowanie aktualnych statystyk zdrowotnych. Pomiary obejmują tętno, poziom stresu i poziom Body Battery.
Statystyki zdrowia 2	Dynamiczne podsumowanie aktualnych statystyk zdrowotnych. Pomiary obejmują sen, odczyty pulsoksymetru i częstotliwość oddechu.
	Nadchodzące spotkania z kalendarza w telefonie.
	Bieżąca temperatura i prognoza pogody ze sparowanego telefonu.
	Całkowita ilość wypitej wody i dzienny cel.
	Łączna liczba minut intensywnej aktywności oraz tygodniowy cel minut intensywnej aktywności.
	Dystans pokonany danego dnia, podany w kilometrach lub milach.
	Łączna liczba kalorii spalonych danego dnia, w tym kalorii spalonych podczas aktywności i odpoczynku.
	Wartość bieżącego tętna w uderzeniach na minutę (bpm) i średnia wartość tętna spoczynkowego z siedmiu dni.
	Poziom stresu. Zegarek mierzy zmienność tętna, gdy użytkownik stoi w miejscu, aby ocenić natężenie stresu. Im niższa wartość, tym mniejszy stres.
	Bieżący poziom energii Body Battery. Zegarek obliczy bieżący poziom energii na podstawie danych dotyczących snu, stresu i aktywności. Im niższa wartość, tym wyższy poziom energii.
	Umożliwia ręczny odczyt pulsoksymetru.
	Powiadomienia z telefonu dotyczące połączeń i wiadomości tekstowych, a także powiadomień z sieci społecznościowych i nie tylko, zgodnie z ustawieniami powiadomień w telefonie.
	Zapewnia sterowanie odtwarzaczem muzyki w telefonie.
	Wartość bieżącej częstotliwości oddechu w oddechach na minutę i średnia wartość z siedmiu dni. Zegarek mierzy częstotliwość oddechów w czasie, gdy użytkownik jest nieaktywny, aby wykryć wszelkie nietypowe czynności oddechowe, a także zmiany pod wpływem stresu.
<b>Zz</b>	Dane dotyczące snu z poprzedniej nocy, w tym całkowity czas spania.
Women's Health	Stan bieżącego miesięcznego cyklu menstruacyjnego. Umożliwia wyświetlanie oraz zapisywanie codziennych objawów. Umożliwia też monitorowanie ciąży przy użyciu cotygodniowych aktualizacji informacji i informacji o zdrowiu.

## Cel liczby kroków

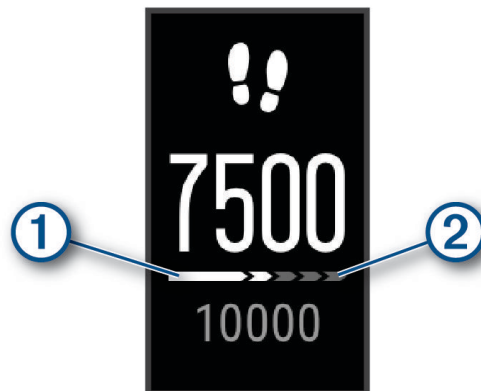
Zegarek automatycznie tworzy dzienny cel kroków w oparciu o poziom poprzedniej aktywności. W miarę jak użytkownik porusza się w ciągu dnia, zegarek wskazuje postęp ① w realizacji dziennego celu ②. W zegarku jest ustawiony domyślny cel 7500 kroków dziennie.



Jeśli nie zdecydujesz się na korzystanie z funkcji automatycznego celu, możesz wyłączyć ją i ustawić własny cel kroków za pomocą konta Garmin Connect ([Ustawienia śledzenia aktywności, strona 27](#)).

## 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 Światowa Organizacja Zdrowia zalecają 150 minut umiarkowanie intensywnej aktywności (np. szybkiego spaceru) lub 75 minut intensywnej aktywności (np. biegania) w tygodniu.

Zegarek monitoruje intensywność aktywności oraz czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanie intensywnych i intensywnych aktywności (wymagane są dane tętna, aby określić intensywność aktywności). Zegarek sumuje czas średniej aktywności z czasem intensywnej aktywności. Przy dodawaniu całkowity czas intensywnej aktywności jest podwajany.

## Zliczanie minut intensywnej aktywności

Zegarek z serii vivosmart 5 oblicza minuty intensywnej aktywności, porównując dane tętna ze średnią wartością tętna spoczynkowego. Jeśli pomiar tętna jest wyłączony, zegarek 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.
- Noś zegarek przez całą dobę, aby uzyskać najdokładniejszy pomiar tętna spoczynkowego.

## Zwiększanie dokładności pomiaru kalorii

Zegarek 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 widżet kalorii.

2 Wybierz .

**UWAGA:**  pojawia się, gdy kalorie wymagają kalibracji. Ta procedura kalibracji musi być wykonana tylko raz. Jeśli już wcześniej zarejestrowany został chód lub bieg z pomiarem czasu, może pojawić się .

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Widżet statystyk zdrowia

Widżety Statystyki zdrowia i Statystyki zdrowia 2 zapewniają wgląd w informacje o zdrowiu. Widżety zawierają dynamiczne podsumowanie aktualizowane w ciągu dnia. Pomiary obejmują między innymi tętno, poziom stresu, poziom Body Battery, dane snu, odczyty pulsoksymetru i częstotliwość oddechu.

**UWAGA:** Możesz wybrać dowolny pomiar, aby wyświetlić dodatkowe informacje.

## Body Battery

Zegarek analizuje zmienność rytmu serca, poziom stresu, jakość snu i dane aktywności w celu określenia ogólnego poziomu Body Battery. Podobnie jak wskaźnik paliwa w samochodzie, wskazuje ilość dostępnego zapasu energii. Poziom Body Battery jest przedstawiony na skali od 0 do 100, gdzie wskaźnik od 0 do 25 oznacza mały zapas energii, od 26 do 50 przedstawia średni zapas energii, od 51 do 75 duży zapas energii, a od 76 do 100 bardzo duży zapas energii.

Można zsynchronizować zegarek z kontem użytkownika Garmin Connect, aby wyświetlić najbardziej aktualny poziom Body Battery, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje ([Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery, strona 34](#)).

## Wyświetlanie widżetu Body Battery

Widżet Body Battery wyświetla bieżący poziom Body Battery.

1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet Body Battery.

2 Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić wykres Body Battery.

Wykres wyświetla bieżący, szczytowy i minimalny poziom ostatniej aktywności Body Battery z ostatnich ośmiu godzin.

## Zmienność tętna i poziom wysiłku

Zegarek analizuje zmienność tętna, gdy stoisz nieruchomo, aby ocenić całkowite natężenie wysiłku. Trening, aktywność fizyczna, ilość snu, odżywianie i stres mają wpływ na Twój poziom wysiłku. Wynik jest przedstawiony na skali od 0 do 100, gdzie wskaźnik od 0 do 25 oznacza stan spoczynku, od 26 do 50 przedstawia niski poziom zmęczenia organizmu, od 51 do 75 średni wysiłek, a od 76 do 100 bardzo wysoki poziom zmęczenia organizmu. Znajomość poziomu natężenia wysiłku pomaga zidentyfikować stresujące momenty w ciągu dnia. Aby uzyskać jak najlepsze rezultaty, należy mieć założony zegarek podczas snu.

Zegarek można zsynchronizować z kontem Garmin Connect, aby wyświetlać poziom całodziennego wysiłku, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje.

## Wyświetlanie widżetu poziomu stresu

Widżet poziomu stresu pokazuje obecny poziom stresu.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet poziomu stresu.
- 2 Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić wykres poziomu wysiłku z ostatnich czterech godzin.
- 3 Przesuń palcem w lewo i wybierz ►, aby rozpocząć ćwiczenie oddechowe (opcjonalne).

## Wyświetlanie widżetu tętna

Na widżecie tętna wyświetlane jest bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm). Więcej informacji na temat dokładności pomiaru tętna znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet tętna.  
Widżet wyświetla wartość bieżącego tętna i średnie tętno spoczynkowe z ostatnich 7 dni.
- 2 Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić wykres tętna.  
Wykres pokazuje tętno ostatniej aktywności oraz wysokie i niskie tętno z ostatniej godziny.

## Korzystanie z widżetu monitorowania nawodnienia

Widżet monitorowania nawodnienia wyświetla poziom przyjmowania płynów i dzienny cel nawodnienia.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet nawodnienia.
- 2 Wybierz + po każdorazowym wypiciu porcji płynu (1 szklanka lub 250 ml).  
**PORADA:** Ustawienia nawodnienia, takie jak jednostka i dzienny cel, można dostosować na koncie Garmin Connect.  
**PORADA:** Możesz ustawić przypomnienie dotyczące nawodnienia (*Ustawianie alertu nawodnienia*, strona 25).

## Śledzenie cyklu menstruacyjnego

Cykl menstruacyjny jest ważną częścią Twojego zdrowia. Za pomocą zegarka można rejestrować m.in. objawy fizyczne, libido, aktywność seksualną, dni owulacji i inne dane (*Rejestrowanie informacji o cyklu menstruacyjnym*, strona 10). Możesz dowiedzieć się więcej i skonfigurować tę funkcję w ustawieniach Statystyki zdrowia w aplikacji Garmin Connect.

- Śledzenie cyklu menstruacyjnego i szczegółowe informacje
- Objawy fizyczne i emocjonalne
- Przewidywania wystąpienia miesiączki i dni płodnych
- Informacje o zdrowiu i odżywianiu

**UWAGA:** Za pomocą aplikacji Garmin Connect możesz dodawać lub usuwać widżety.

## Rejestrowanie informacji o cyklu menstruacyjnym

Aby móc rejestrować informacje o cyklu menstruacyjnym w zegarku vivosmart 5, należy skonfigurować śledzenie cyklu menstruacyjnego w aplikacji Garmin Connect.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet monitorowania stanu zdrowia dla kobiet.
- 2 Dotknij ekranu dotykowego.
- 3 Wybierz **+**.
- 4 Jeśli ten dzień jest dniem okresu, wybierz **Początek okresu** > ✓.
- 5 Wybierz opcję:
  - Aby ocenić przepływ od słabego do silnego, wybierz **Krwawienie**.
  - Aby zarejestrować objawy fizyczne, takie jak trądzik, ból pleców i zmęczenie, wybierz **Objawy**.
  - Aby zarejestrować swój nastrój, wybierz **Nastrój**.
  - Aby zarejestrować upławy, wybierz **Wydzielina**.
  - Aby wyznaczyć bieżącą datę jako dzień owulacji, wybierz **Dzień owulacji**.
  - Aby zarejestrować aktywność seksualną, wybierz **Aktywność seksualna**.
  - Aby ocenić poziom libido, wybierz **Libido**.
  - Aby wyznaczyć bieżącą datę jako dzień owulacji, wybierz **Początek okresu**.

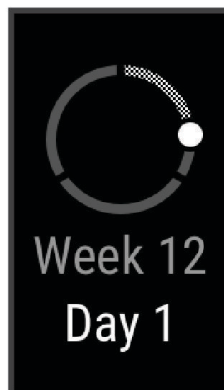
## Śledzenie ciąży

Funkcja monitorowania ciąży wyświetla cotygodniowe aktualizacje informacji o ciąży oraz dostarcza informacji o zdrowiu i odżywianiu. Za pomocą zegarka możesz rejestrować objawy fizyczne i psychiczne, odczyty poziomu glukozy we krwi oraz ruch dziecka ([Rejestrowanie informacji o ciąży, strona 10](#)). Możesz dowiedzieć się więcej i skonfigurować tę funkcję w ustawieniach Statystyki zdrowia w aplikacji Garmin Connect.

## Rejestrowanie informacji o ciąży

Aby móc rejestrować informacje, musisz skonfigurować monitorowanie ciąży w aplikacji Garmin Connect.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet monitorowania stanu zdrowia dla kobiet.



- 2 Dotknij ekranu dotykowego.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Objawy**, aby zarejestrować fizyczne objawy, nastrój i nie tylko.
  - Wybierz **Glukoza we krwi**, aby rejestrować poziomy glukozy we krwi przed i po posiłku oraz przed snem.
  - Wybierz **Ruch**, aby rejestrować ruchy dziecka za pomocą stopera lub minutnika.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.


## Sterowanie odtwarzaniem muzyki

Widżet sterowania muzyką umożliwia sterowanie muzyką w telefonie za pomocą zegarka vivosmart 5. Widżet steruje aktualnie aktywną lub ostatnio aktywną aplikacją do odtwarzania multimedialnych w Twoim telefonie. Jeśli żaden odtwarzacz multimedialny nie jest aktywny, widżet nie wyświetli informacji o utworze i konieczne będzie uruchomienie odtwarzania w telefonie.

- 1 Na telefonie rozpocznij odtwarzanie utworu lub listy odtwarzania.
- 2 Na zegarku vivosmart 5 przesun palcem, aby wyświetlić widżet sterowania muzyką.

## Wyświetlanie powiadomień

Po połączeniu zegarka z aplikacją Garmin Connect można w nim przeglądać powiadomienia z telefonu, np. SMS-y i e-maile.


- 1 Przesun palcem, aby wyświetlić widżet powiadomień.
- 2 Wybierz powiadomienie.  
**PORADA:** Przesun palcem, aby wyświetlić starsze powiadomienia.
- 3 Dotknij ekranu dotykowego i wybierz , aby odrzucić powiadomienie.

## Odpowiadanie na wiadomość tekstową

**UWAGA:** Ta funkcja jest dostępna tylko dla użytkowników telefonów Android™.

Gdy otrzymasz powiadomienie tekstowe na zegarek vivosmart 5, możesz wysłać szybką odpowiedź, wybierając ją z listy wiadomości.


















**UWAGA:** Ta funkcja wysyła wiadomości tekstowe za pomocą telefonu. Mogą obowiązywać typowe ograniczenia długości wiadomości tekstowych oraz opłaty. Więcej informacji można uzyskać u operatora sieci komórkowej.

- 1 Przesun palcem, aby wyświetlić widżet powiadomień.
- 2 Wybierz powiadomienie tekstowe.
- 3 Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić opcje powiadomień.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz wiadomość z listy.  
Telefon wyśle wybraną wiadomość w formie wiadomości tekstowej.







# Trening

## Rejestrowanie aktywności z pomiarem czasu

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

- 1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz .
- 3 Przesuń palcem, aby przewijać listę z aktywnościami i wybrać jedną z opcji:
  - Wybierz  dla chodu.
  - Wybierz  dla biegania.
  - Wybierz  dla treningu cardio.
  - Wybierz  dla treningu siłowego.
  - Wybierz  dla aktywności na rowerze.
  - Wybierz  dla pływania w basenie.
  - Wybierz  dla jogi.
  - Wybierz  dla innych typów aktywności.
  - Wybierz  dla treningu na maszynie eliptycznej.
  - Wybierz  dla ćwiczeń na schodach.
  - Wybierz  dla ćwiczeń na bieżni.
  - Wybierz  dla ćwiczeń oddechowych.
  - Wybierz  dla ćwiczeń pilates.
  - Wybierz  dla treningu interwałowego o wysokiej intensywności (HIIT).
  - Wybierz  dla ćwiczeń na ergometrze w pomieszczeniu.


**UWAGA:** Za pomocą aplikacji Garmin Connect możesz dodawać lub usuwać aktywności z pomiarem czasu ([Ustawienia śledzenia aktywności, strona 27](#)).


- 4 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.
- 5 Rozpocznij aktywność.
- 6 Przesuń palcem w górę i w dół, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.  
**PORADA:** Za pomocą aplikacji Garmin Connect możesz dodawać lub usuwać ekrany danych ([Dostosowywanie opcji aktywności, strona 26](#)).
- 7 Po zakończeniu aktywności przytrzymaj , aż pojawi się  i okrąg się zamknie.
- 8 Wybierz opcję:
  - Wybierz , aby zapisać aktywność.
  - Wybierz , aby usunąć aktywność.
  - Wybierz , aby kontynuować aktywność.



## Rejestrowanie aktywności za pomocą funkcji Podłączony GPS


Możesz podłączyć zegarek do swojego telefonu, aby rejestrować dane GPS dotyczące spaceru, biegu lub aktywności na rowerze.


1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.

2 Wybierz .

3 Wybierz kolejno ,  lub .

4 Otwórz aplikację Garmin Connect.

**UWAGA:** Jeśli nie możesz podłączyć urządzenia do swojego telefonu, możesz wybrać , aby kontynuować aktywność. Dane GPS nie zostaną zarejestrowane.




5 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

6 Rozpocznij aktywność.

Podczas aktywności telefon musi znajdować się w zasięgu.


7 Po zakończeniu aktywności przytrzymaj , aż pojawi się  i okrąg się zamknie.



8 Wybierz opcję:

- Wybierz , aby zapisać aktywność.
- Wybierz , aby usunąć aktywność.
- Wybierz , aby kontynuować aktywność.

## Rejestrowanie aktywności treningu siłowego


Podczas aktywności treningu siłowego można zapisywać serie. Seria to wiele powtórzeń pojedynczego ruchu.

1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.

2 Wybierz kolejno  > .

3 Wybierz , aby skonfigurować liczenie powtórzeń i automatyczne wykrywanie serii.

4 Wybierz przełącznik, aby włączyć opcje **Licz. powtórzeń** i **Autom. seria**.


5 Naciśnij , aby powrócić do ekranu stopera aktywności.

6 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.


7 Rozpocznij pierwszą serię.

Zegarek liczy powtórzenia.


8 Przesuń palcem, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych (opcjonalne).

9 Naciśnij , aby zakończyć serię.

**UWAGA:** W razie potrzeby wybierz , aby edytować liczenie powtórzeń.

10 Wybierz , aby uruchomić licznik czasu odpoczynku.




Zostanie wyświetlony licznik czasu odpoczynku.

11 Naciśnij , aby zacząć następną serię.

12 Powtarzaj kroki od 9 do 11 aż do zakończenia aktywności.

13 Po zakończeniu aktywności przytrzymaj , aż pojawi się  i okrąg się zamknie.

14 Wybierz opcję:











- Wybierz , aby zapisać aktywność.
- Wybierz , aby usunąć aktywność.
- Wybierz , aby kontynuować aktywność.

## Porady dotyczące rejestrowania aktywności treningu siłowego

- Nie zerkaj na zegarek podczas wykonywania powtórzeń.  
Zegarek należy obsługiwać na początku i na końcu każdej serii oraz podczas odpoczynku.
- Skoncentruj się na formie podczas wykonywania powtórzeń.
- Wykonuj ćwiczenia z wykorzystaniem własnej masy ciała lub obciążenia.
- Wykonuj powtórzenia w płynnym, szerokim zakresie ruchów.  
Powtórzenie jest liczone, gdy ramię, na którym założony jest zegarek, powraca do pozycji wyjściowej.  
**UWAGA:** Ćwiczenia nóg mogą nie być liczone.
- Włącz automatyczne wykrywanie serii, aby serie były automatycznie rozpoczynane i kończone.
- Zapisz i prześlij aktywność treningu siłowego na swoje konto Garmin Connect.  
Aby wyświetlić i edytować szczegóły aktywności, możesz skorzystać z narzędzi dostępnych na Twoim koncie Garmin Connect.



## Rejestrowanie pływania

**UWAGA:** Pomiary czujnika tętna nie są wyświetlane podczas pływania. Możesz wyświetlić pomiary czujnika tętna w zapisanej aktywności w aplikacji Garmin Connect.

- 1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno  > .
- UWAGA:** Za pomocą aplikacji Garmin Connect możesz dodawać lub usuwać aktywności z pomiarem czasu (*Dostosowywanie opcji aktywności, strona 26*).
- 3 Wybierz długość basenu.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.  
Zegarek rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.
- 6 Rozpocznij aktywność.  
Zegarek wyświetla dystans i interwały pływania lub długość basenu.
- 7 Po zakończeniu aktywności przytrzymaj , aż pojawi się  i okrąg się zamknie.
- 8 Wybierz opcję:
  - Wybierz , aby zapisać aktywność.
  - Wybierz , aby usunąć aktywność.
  - Wybierz , aby kontynuować aktywność.




## Kalibrowanie dystansu na bieżni

Aby rejestrować dokładniejsze dystanse pokonywane na bieżni, możesz skalibrować dystans na bieżni po przebiegnięciu na niej co najmniej 1,5 km (1 mili). Jeśli korzystasz z różnych bieżni, możesz ręcznie skalibrować dystans na bieżni dla każdej bieżni po każdym biegu.




- 1 Rozpocznij bieg na bieżni (*Rejestrowanie aktywności z pomiarem czasu, strona 12*).
- 2 Biegaj na bieżni, aż zegarek vívosmart 5 zarejestruje dystans co najmniej 1,5 km (1 mili).
- 3 Po zakończeniu biegu wybierz .
- 4 Sprawdź pokonany dystans na wyświetlaczu bieżni.
- 5 Wybierz opcję:
  - Aby skalibrować zegarek po raz pierwszy, dotknij ekranu dotykowego i wprowadź dystans pokonany na bieżni.
  - Aby ręcznie skalibrować zegarek po przeprowadzeniu pierwszej kalibracji, wybierz  i wprowadź dystans pokonany na bieżni.

## Funkcje związane z tętnem

Zegarek umożliwia wyświetlanie danych tętna mierzonego na nadgarstku.

	Wyświetla bieżący pułap tlenowy, który jest wskaźnikiem wydolności sportowca i który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji ( <a href="#">Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego, strona 16</a> ).
	Przesyła bieżące tętno do zgodnego urządzenia ( <a href="#">Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin®, strona 17</a> ).
	Wyświetla bieżący wiek sprawnościowy, który jest oparty na pułapie tlenowym, tętnie spoczynkowym i wskaźniku masy ciała (BMI). ( <a href="#">Wyświetlanie wieku sprawnościowego, strona 16</a> ) Aby uzyskać najdokładniejszy wiek sprawności, skonfiguruj profil użytkownika na Garmin Connect koncie.

### Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna

Naciśnij , aby wyświetlić menu i wybierz kolejno  > .

**Stan:** Umożliwia włączenie i wyłączenie nadgarstkowego pomiaru tętna.

**Alerty tętna:** Umożliwia ustawienie zegarka tak, aby ostrzegał, gdy tętno przekroczy próg lub spadnie poniżej określonego progu po okresie bezczynności ([Ustawianie alertów nietypowo wysokiego tętna, strona 17](#)).

**Pulsoksymetr:** Umożliwia skonfigurowanie zegarka tak, aby rejestrował odczyty pulsoksymetru w przypadku braku aktywności w ciągu dnia lub stale podczas snu. ([Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu, strona 16](#))


### Pulsoksymetr

Zegarek z serii vivosmart 5 ma wbudowany pulsoksymetr do pomiaru poziomu tlenu we krwi. Znajomość natlenienia krwi może stanowić cenną informację, która pomoże określić, jak ciało przystosowuje się do wysokości. Zegarek określa natlenienie krwi poprzez emisję światła na skórę i pomiar ilości zaabsorbowanego światła. Jest on określany za pomocą jednostki SpO<sub>2</sub>.

W zegarku odczyty pulsoksymetru są wyświetlane jako procentowa wartość SpO<sub>2</sub>. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące odczytów pulsoksymetru, w tym obecne trendy z ostatnich kilku dni ([Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu, strona 16](#)). Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru

Możesz ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru na zegarku w dowolnym momencie. Dokładność odczytów zależy od przepływu krwi, umiejscowienia urządzenia na nadgarstku i pozostania w bezruchu ([Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru, strona 35](#)).

- 1 Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka.  
Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- 2 Przesuń palcem po ekranie, aby wyświetlić widżet pulsoksymetru.
- 3 Dotknij ekranu dotykowego i przesuń palcem w lewo.
- 4 Wybierz , aby rozpocząć odczyt pulsoksymetru.
- 5 Podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi trzymaj ramię z zegarkiem na wysokości serca.
- 6 Nie ruszaj się.

Zegarek wyświetli natlenienie krwi jako wartość procentową.

**UWAGA:** Możesz włączyć i wyświetlać dane snu pulsoksymetru na koncie Garmin Connect ([Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu, strona 16](#)).

## Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu

Aby korzystać z funkcji monitorowania SpO2 podczas snu, musisz ustawić zegarek vivosmart 5 jako główny monitor aktywności na koncie Garmin Connect ([Ustawienia śledzenia aktywności, strona 27](#)).

Zegarek można skonfigurować w taki sposób, aby ciągle mierzył poziom tlenu we krwi lub SpO2 przez maksymalnie 4 godziny w określonym czasie snu [Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru, strona 35](#).

**UWAGA:** Nietypowe pozycje podczas snu mogą powodować wyjątkowo niskie odczyty SpO2 podczas snu.

- 1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno  >  > **Pulsoksymetr** > **Podczas snu**.

## Informacje o szacowanym pułapie tlenowym



Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Ujmując rzecz prościej, pułap tlenowy to wskaźnik wydolności sercowo-naczyniowej, który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji.

Na zegarku szacowany pułap tlenowy jest wyświetlany w postaci liczby i opisu. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące szacowanego pułapu tlenowego.

Dane dotyczące pułapu tlenowego zostały dostarczone przez firmę Firstbeat Analytics™. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku ([Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 37](#)) oraz na stronie internetowej [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego




Zegarek wymaga korzystania z danych tętna mierzonych na nadgarstku oraz 15-minutowego szybkiego marszu lub biegu z pomiarem czasu w celu wyświetlenia pułapu tlenowego.

- 1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno  > **VO<sub>2</sub>**.  
Jeśli już zarejestrowano 15-minutowy szybki marsz lub bieg, na ekranie pojawi się pułap tlenowy. Zegarek aktualizuje pułap tlenowy za każdym razem po ukończeniu chodu lub biegu z pomiarem czasu.
- 3 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby uzyskać pułap tlenowy.  
Po ukończeniu testu zostanie wyświetlony komunikat.
- 4 Aby ręcznie rozpocząć test pułapu tlenowego i uaktualnić dane szacunkowe, dotknij bieżącego odczytu i postępuj zgodnie z instrukcjami.  
Zegarek poinformuje Cię o nowym szacunkowym pułapie tlenowym.

## Wyświetlanie wieku sprawnościowego

Zanim zegarek będzie mógł dokładnie obliczyć wiek sprawnościowy, należy skonfigurować profil użytkownika w aplikacji Garmin Connect.


Wiek sprawnościowy zapewnia porównanie formy z osobą tej samej płci w innym wieku. Zegarek wykorzystuje informacje takie jak wiek, wskaźnik masy ciała (BMI), dane tętna spoczynkowego i historię intensywnych aktywności do obliczania wieku sprawnościowego. Jeśli masz wagę Garmin Index™, zegarek wykorzystuje wskaźnik procentowej zawartości tkanki tłuszczowej zamiast wskaźnika BMI w celu określenia wieku sprawnościowego. Ćwiczenia i zmiany w stylu życia mogą mieć wpływ na Twój wiek sprawnościowy.



- 1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno  > .

## Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin®

Możesz przysyłać dane tętna z zegarka vívosmart 5 i przeglądać je w sparowanych urządzeniach Garmin. Na przykład możesz przysyłać dane tętna do urządzenia Edge® podczas jazdy rowerem, korzystając z kamery sportowej VIRB®.

**UWAGA:** Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.

2 Wybierz kolejno  > .

Zegarek vívosmart 5 rozpocznie przesyłanie danych tętna.

**UWAGA:** Czas pojawi się na ekranie podczas transmisji danych tętna.

3 Sparuj zegarek vívosmart 5 ze zgodnym urządzeniem Garmin ANT+®.

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

4 Naciśnij , aby zatrzymać przesyłanie danych tętna.

## Ustawianie alertów nietypowo wysokiego tętna

### PRZESTROGA

Ta funkcja ostrzega użytkownika tylko o tętnie przekraczającym określoną wartość lub spadającym poniżej tej wartości, zgodnie z ustawieniami użytkownika, po okresie nieaktywności. Ta funkcja nie informuje o żadnej możliwej chorobie serca i nie jest przeznaczona do leczenia ani diagnozowania żadnych schorzeń i chorób. W razie problemów związanych z sercem należy skonsultować się z lekarzem.

1 Naciśnij .

2 Wybierz kolejno  >  > **Alerty tętna**.

3 Wybierz **Wysoka** lub **Niska**.

4 Wybierz wartość progu tętna.

5 Użyj przełącznika, aby włączyć alert.

Przy każdym spadku lub wzroście odpowiednio poniżej lub powyżej wartości określonej przez użytkownika zegarek zacznie wibrować oraz zostanie wyświetlony komunikat.

## Zegary

### Ustawianie alarmu

Można ustawić wiele alarmów. Możesz ustawić jednokrotne włączenie alarmu lub wybrać regularne powtarzanie alarmu.

1 Naciśnij .

2 Wybierz kolejno  >  > **+**.

3 Wybierz czas.

4 Wybierz **Powtórz**, a następnie jedną z opcji (opcjonalne).








### Usuwanie alarmu

1 Naciśnij .










2 Wybierz kolejno  > **Alarm**.

3 Wybierz alarm, a następnie **Usuń**.

## Korzystanie ze stopera

- 1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz  > .
- 3 Wybierz , aby uruchomić minutnik.
- 4 Wybierz , aby zatrzymać minutnik.
- 5 W razie potrzeby wybierz  > , aby zresetować minutnik.

## Włączanie minutnika

- 1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno  > .
- 3 Wybierz .
- 4 Wybierz czas.
- 5 Wybierz .
- 6 Wybierz , aby uruchomić minutnik.
- 7 W razie potrzeby wybierz , aby wstrzymać minutnik.
- 8 W razie potrzeby wybierz  > , aby zresetować minutnik.

## Funkcje online Bluetooth

Zegarek vívosmart 5 udostępnia kilka funkcji online Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego telefonu z zainstalowaną aplikacją Garmin Connect.

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

**Pomoc:** Umożliwia wysyłanie automatycznej wiadomości tekstowej z Twoim imieniem i nazwiskiem oraz lokalizacją GPS do kontaktów alarmowych za pomocą aplikacji Garmin Connect.

**Znajdź mój zegarek:** Lokalizuje znajdujący się w zasięgu zagubiony zegarek vívosmart 5 sparowany z telefonem.

**Znajdź mój telefon:** Lokalizuje znajdujący się w zasięgu zagubiony telefon sparowany z zegarkiem vívosmart 5.

**Wykrywanie zdarzeń:** Umożliwia aplikacji Garmin Connect wysyłanie wiadomości do kontaktów alarmowych, gdy zegarek vívosmart 5 wykryje zdarzenie.

**LiveTrack:** Umożliwia rodzinie i znajomym śledzić na bieżąco wyścigi i treningi użytkownika. Możesz zaprosić ich do śledzenia bieżących danych za pośrednictwem poczty e-mail lub serwisu społecznościowego, umożliwiając jej wyświetlanie strony śledzenia Garmin Connect.

**Sterowanie muzyką:** Zezwala na sterowanie odtwarzaczem muzyki w telefonie.

**Powiadomienia:** Umożliwia wyświetlanie powiadomień z telefonu dotyczących połączeń i esemesów, a także o powiadomieniach z sieci społecznościowych, wpisów z kalendarza i wielu innych (zależnie od ustawień powiadomień z telefonu).

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

**Bieżące informacje o pogodzie:** Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody z telefonu.

## Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w zegarku vívosmart 5 można zarządzać za pomocą zgodnego telefonu.

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz z urządzenia iPhone®, przejdź do ustawień powiadomień systemu iOS®, aby wybrać elementy, które chcesz widzieć na ekranie zegarka.
- Jeśli korzystasz z telefonu z systemem Android, z poziomu aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia**.

## Lokalizowanie telefonu


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

- 1 Przesuń w prawo, aby wyświetlić menu sterowania.

**UWAGA:** Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 23*).


- 2 Wybierz .

Urządzenie vivosmart 5 rozpocznie wyszukiwanie sparowanego telefonu. Telefon wyemituje alarm dźwiękowy, a moc sygnału Bluetooth zostanie wyświetlona na ekranie zegarka vivosmart 5. Moc sygnału Bluetooth zwiększa się w miarę zbliżania się do telefonu.

- 3 Naciśnij , aby zatrzymać wyszukiwanie.


## Odbieranie połączenia przychodzącego

W przypadku połączenia przychodzącego na połączony telefon zegarek vivosmart 5 wyświetli nazwę lub numer telefonu dzwoniącego.

- Aby odebrać połączenie, wybierz .

**UWAGA:** Aby porozmawiać z rozmówcą, musisz użyć podłączonego telefonu.

- Aby odrzucić połączenie, wybierz .

- Aby odrzucić połączenie i natychmiast wysłać wiadomość tekstową, wybierz , a następnie wybierz wiadomość z listy.

**UWAGA:** Ta funkcja jest dostępna tylko wtedy, gdy zegarek jest połączony z telefonem Android za pomocą technologii Bluetooth.

## Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

Trybu „Nie przeszkadzać” można używać do wyłączania powiadomień, gestów i alertów. Na przykład tryb ten można włączać na czas snu lub oglądania filmu.

**UWAGA:** Na koncie Garmin Connect można ustawić zegarek tak, aby automatycznie przechodził w tryb Nie przeszkadzać podczas typowych godzin snu. W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu (*Ustawienia profilu użytkownika, strona 27*).

- 1 Przesuń w prawo, aby wyświetlić menu sterowania.

**UWAGA:** Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 23*).

- 2 Wybierz .

## Poranny raport

Zegarek wyświetla poranny raport w oparciu o normalny czas obudzenia. Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić raport, który zawiera informacje o pogodzie, śnie, krokach, śledzeniu cyklu menstruacyjnego lub informacje o ciąży oraz wydarzeniach z kalendarza.

**UWAGA:** Na swoim koncie Garmin Connect możesz dostosować wyświetlaną nazwę (*Ustawienia systemowe, strona 27*).

# Garmin Connect

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

Możesz utworzyć bezpłatne konto Garmin Connect podczas parowania zegarka z telefonem za pomocą aplikacji Garmin Connect lub na stronie [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

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

**Zapisuj aktywności:** Po ukończeniu i zapisaniu aktywności w zegarku 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 zegarka i użytkownika za pomocą konta Garmin Connect.

## Garmin Move IQ™

Jeśli ruchy odpowiadają znanym wzorcom ćwiczenia, funkcja Move IQ automatycznie zidentyfikuje rodzaj wydarzenia i wyświetli je na osi czasu. Wydarzenia Move IQ pokazują typ aktywności i czas jej trwania, ale nie pojawiają się na liście aktywności lub w aktualnościach.

Funkcja Move IQ umożliwia automatyczne rozpoczęcie aktywności z pomiarem czasu w przypadku chodu i biegu, wykorzystując progi czasowe określone w aplikacji Garmin Connect. Aktywności te pojawią się na liście Twoich aktywności.

## Podłączony GPS

Dzięki funkcji Podłączony GPS zegarek wykorzystuje antenę GPS telefonu do rejestrowania danych GPS spacerów, biegów i jazdy na rowerze (*Rejestrowanie aktywności za pomocą funkcji Podłączony GPS, strona 13*). Dane GPS, w tym lokalizacja, dystans i prędkość, są wyświetlane w szczegółach aktywności na posiadanym koncie Garmin Connect.

Funkcja Podłączony GPS jest również używana przez funkcje Pomocy i LiveTrack.

**UWAGA:** Aby korzystać z funkcji Podłączony GPS, włącz uprawnienia dostępu aplikacji w telefonie, aby zawsze udostępniać lokalizację w aplikacji Garmin Connect.



## Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

### ⚠ PRZESTROGA

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania są dodatkowymi funkcjami i nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

Zegarek vívosmart 5 ma funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, które należy skonfigurować w aplikacji Garmin Connect.

### NOTYFIKACJA

Aby korzystać z tych funkcji, zegarek vívosmart 5 musi być połączony z aplikacją Garmin Connect za pomocą technologii Bluetooth. Kontakty alarmowe możesz dodać przy pomocy konta Garmin Connect.

Aby uzyskać więcej informacji na temat bezpieczeństwa i śledzenia, przejdź do [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

**Pomoc:** Umożliwia wysyłanie automatycznej wiadomości z Twoim imieniem i nazwiskiem, łączem LiveTrack oraz pozycją GPS (jeśli dostępna) do kontaktów alarmowych.

**Wykrywanie zdarzeń:** Gdy zegarek vívosmart 5 wykryje zdarzenie podczas określonych aktywności na powietrzu, wysyła on automatyczną wiadomość, łącze LiveTrack oraz pozycję GPS (jeśli dostępna) do kontaktów alarmowych.



**LiveTrack:** Umożliwia rodzinie i znajomym śledzić na bieżąco wyścigi i treningi użytkownika. Obserwujących można zaprosić do śledzenia bieżących danych za pośrednictwem poczty e-mail lub serwisu społecznościowego, umożliwiając im wyświetlanie strony internetowej.

### Dodawanie kontaktów alarmowych

Numery telefonu kontaktów alarmowych są używane do funkcji uzyskiwania pomocy i śledzenia.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **Funkcje bezpieczeństwa** > **Kontakty alarmowe** > **Dodaj kontakty alarmowe**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

### Dodawanie kontaktów


- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz **Kontakty**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po dodaniu kontaktów zsynchronizuj swoje dane, aby zastosować zmiany w swoim zegarku vívosmart 5 (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect, strona 22*).

### Wzywanie pomocy

**UWAGA:** Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych.

Aby móc wezwać pomoc, skonfiguruj kontakty alarmowe w aplikacji Garmin Connect (*Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 21*). Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Kiedy poczujesz trzy wibracje, zwolnij przycisk, aby aktywować funkcję wzywania pomocy. Zostanie wyświetlony ekran z odliczaniem.

**PORADA:** Przed zakończeniem odliczania możesz wybrać Anuluj, aby anulować wiadomość.

## Wykrywanie zdarzeń




### PRZESTROGA

Wykrywanie zdarzeń jest dodatkową funkcją dostępną tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu. Funkcja wykrywania zdarzeń nie jest podstawowym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej.

### Włączanie i wyłączenie wykrywania zdarzeń

**UWAGA:** Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych.

Przed uruchomieniem wykrywania zdarzeń na zegarku w aplikacji Garmin Connect należy skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 21](#)). Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno  >  > **Wykrywanie zdarzeń**.
- 3 Wybierz aktywność.

**UWAGA:** Wykrywanie zdarzeń jest dostępne tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu.

W przypadku wykrycia zdarzenia przez zegarek vívosmart 5 z włączoną funkcją GPS aplikacja Garmin Connect wyśle automatyczną wiadomość e-mail lub SMS z danymi użytkownika i pozycją urządzenia do wskazanych kontaktów alarmowych. Masz 15 sekund na anulowanie.




## Monitorowanie snu

Gdy zaśniesz, zegarek automatycznie wykryje sen i będzie monitorować Twój ruch podczas typowych godzin snu. W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu, ruch podczas snu i wynik snu. Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

**UWAGA:** Drzemki nie są dodawane do statystyk snu. Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączenia powiadomień i alertów, za wyjątkiem alarmów ([Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 19](#)).

## Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect

Zegarek automatycznie synchronizuje dane z aplikacją Garmin Connect przy każdym otwarciu aplikacji. Zegarek okresowo automatycznie synchronizuje dane z aplikacją Garmin Connect. Dane można również w każdej chwili zsynchronizować ręcznie.

- 1 Umieść zegarek w pobliżu telefonu.
- 2 Otwórz aplikację Garmin Connect.  
**PORADA:** Aplikacja może być uruchomiona lub działać w tle.
- 3 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
- 4 Wybierz kolejno  >  > **Synchronizuj**.
- 5 Zaczekaj, aż dane zostaną zsynchronizowane.
- 6 Swoje dane możesz przejrzeć w aplikacji Garmin Connect.

## Synchronizowanie danych z komputerem

Aby móc zsynchronizować dane z aplikacją Garmin Connect na komputerze, należy zainstalować aplikację Garmin Express™ ([Konfigurowanie Garmin Express, strona 23](#)).

- 1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą przewodu USB.
- 2 Otwórz aplikację Garmin Express.  
Zegarek przełączy się w tryb pamięci masowej.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 4 Przejrzyj swoje dane za pomocą konta Garmin Connect.



## Konfigurowanie Garmin Express

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Dostosowanie zegarka



### Zmiana tarczy zegarka

W zegarku znajduje się kilka fabrycznie załadowanych tarczy zegarka.

- 1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz .
- 3 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać dostępne tarcze zegarka.
- 4 Dotknij ekranu dotykowego, aby wybrać tarczę zegarka.

### Dostosowywanie menu elementów sterujących










Możesz dodawać i usuwać skróty w menu skrótów i ustalać ich kolejność dzięki menu elementów sterujących (*Wyświetlanie widżetów i menu, strona 2*).

- 1 Przesuń w prawo, aby wyświetlić menu sterowania.  
Zostanie wyświetlone menu elementów sterujących.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.  
Menu elementów sterujących przełączy się w tryb edycji.
- 3 Aby usunąć skrót z menu elementów sterujących, wybierz  w prawym górnym rogu skrótu.
- 4 Wybierz , aby dodać skrót do menu elementów sterujących.  
**UWAGA:** Ta opcja jest dostępna tylko po usunięciu co najmniej jednego skrótu z menu.

## Menu elementów sterujących

Menu elementów sterujących umożliwia szybki dostęp do funkcji i opcji zegarka. W menu elementów sterujących można dodać i usunąć opcje oraz zmienić ich kolejność (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 23*).

Przesuń palcem w prawo na tarczy zegarka.


Ikona	Nazwa	Opis
	Alarmy	Dodaje lub edytuje alarm ( <i>Ustawianie alarmu, strona 17</i> ).
	Pomoc	Wysyła prośbę o pomoc ( <i>Wzywanie pomocy, strona 21</i> ).
	Nie przeszkadzać	Włącza lub wyłącza tryb Nie przeszkadzać – przyciemnia ekran oraz wyłącza alarmy i powiadomienia. Na przykład tryb ten można włączyć na czas oglądania filmu ( <i>Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 19</i> ).
	Znajdź mój telefon	Odtwarza alarm dźwiękowy w sparowanym telefonie, jeśli znajduje się on w zasięgu Bluetooth. Siła sygnału Bluetooth zostanie wyświetlona na ekranie zegarka vivosmart 5, a jej wartość będzie zwiększać się w miarę zbliżania się do telefonu.
	Muzyka	Sterowanie odtwarzaniem muzyki w telefonie.
	Powiadomienie	Wyświetla powiadomienie w telefonie.
	Telefon	Włącza lub wyłącza technologię Bluetooth i połączenie ze sparowanym telefonem.
	Pulsoksymetr	Wyświetla dane pulsoksymetru ( <i>Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 15</i> ).
	Stoper	Uruchamia stoper ( <i>Korzystanie ze stopera, strona 18</i> ).
	Synchronizuj	Zsynchronizuj zegarek ze sparowanym telefonem.
	Minutnik	Włącza minutnik ( <i>Włączanie minutnika, strona 18</i> ).


## Ustawianie zegarka

Niektóre ustawienia można dostosować w zegarku vivosmart 5. Dodatkowe ustawienia można dostosować na koncie Garmin Connect.


Naciśnij , aby wyświetlić menu i wybrać .


: Możesz ustawić alert nawodnienia (*Ustawianie alertu nawodnienia, strona 25*).

: Umożliwia dostosowanie ustawień nadgarstkowego pomiaru tętna (*Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 15*).

: Umożliwia sparowanie smartfonu, synchronizację z aplikacją Garmin Connect i dostosowanie ustawień Bluetooth Garmin Connect.





: Umożliwia wybieranie opcji pojawiających się w porannym raporcie.

: Umożliwia dostosowanie ustawień systemu (*Ustawienia systemowe, strona 25*).

: Pozwala wyświetlić identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania, informacje prawne dotyczące urządzenia, umowę licencyjną i inne informacje (*Wyświetlanie informacji o urządzeniu, strona 30*).

## Ustawianie alertu nawodnienia

Możesz utworzyć alert przypominający o zwiększeniu ilości przyjmowanych płynów.

- 1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno  > .
- 3 Wybierz **Alert**.
- 4 Wybierz częstotliwość alertu.
- 5 Wybierz .

## Ustawienia systemowe

Naciśnij , aby wyświetlić menu i wybierz  > .

**Jasność:** Umożliwia ustawienie jasności wyświetlacza. Można wybrać Automatycznie, aby jasność ekranu była dostosowywana automatycznie w zależności od otaczającego oświetlenia lub ręcznie ustawić poziom jasności (*Ustawianie poziomu jasności, strona 25*).

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

**Wibracja alertu:** Umożliwia ustawienie poziomu wibracji (*Ustawianie poziomu wibracji, strona 25*).

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

**Limit czasu:** Umożliwia ustawienie czasu, po którym wyświetlacz zostaje wyłączony. Włączenie tej opcji ma wpływ na długość pracy baterii i wyświetlacza.

**Gest:** Umożliwia ustawienie trybu i czułości gestów.

**UWAGA:** Im wyższa czułość gestów, tym szybciej wyczerpuje się bateria.

**Menu elementów sterujących:** Umożliwia edytowanie menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 23*).

**Język:** Umożliwia ustawianie języka wyświetlanego na zegarku.

**Tryb USB:** Przełącza zegarek w tryb pamięci masowej lub w tryb Garmin w przypadku podłączenia do komputera.




**Edytuj widżety:** Pokazuje lokalizację, w której można edytować widżety w Garmin Connect.

**Edytuj aktywności:** Pokazuje lokalizację, w której można edytować aktywności w Garmin Connect.

**Resetuj:** Umożliwia usunięcie danych użytkownika i zresetowanie wszystkich ustawień (*Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 32*).




**Wyłącz:** Wyłącza zegarek.

## Ustawianie poziomu jasności

- 1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.
- 2 Wybierz kolejno  >  > **Jasność**.
- 3 Wybierz poziom jasności.



**UWAGA:** Opcja Automatycznie automatycznie dostosowuje jasność w zależności od otaczającego oświetlenia.

## Ustawianie poziomu wibracji

- 1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.
- 2 Wybierz kolejno  >  > **Wibracja alertu..**
- 3 Wybierz poziom wibracji.

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

## Ustawienia Bluetooth

Naciśnij , aby wyświetlić menu i wybierz kolejno  > .

**Stan:** Pozwala włączyć i wyłączyć technologię Bluetooth.



**UWAGA:** Niektóre ustawienia Bluetooth są wyświetlane tylko po włączeniu technologii Bluetooth.

**Paruj telefon:** Umożliwia sparowanie zegarka z telefonem wyposażonym w funkcję Bluetooth. To ustawienie umożliwia korzystanie z funkcji online Bluetooth za pomocą aplikacji Garmin Connect, takich jak powiadomienia i przesyłanie aktywności.

**Synchronizuj:** Umożliwia synchronizację zegarka ze zgodnym telefonem wyposażonym w funkcję Bluetooth.

## Ustawienia Garmin Connect

Ustawienia zegarka, użytkownika i opcje aktywności można dostosować za pomocą konta Garmin Connect. Niektóre ustawienia można dostosować również w zegarku vivosmart 5.

- W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno  lub , **Urządzenia Garmin**, a następnie wybierz zegarek.
- W widżecie urządzeń w aplikacji Garmin Connect wybierz posiadany zegarek.

Po dostosowaniu ustawień zsynchronizuj dane, aby zastosować zmiany w posiadanym zegarku (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect, strona 22*) (*Synchronizowanie danych z komputerem, strona 22*).

## Ustawienia wyglądu

W menu zegarka Garmin Connect wybierz Wygląd.

**Widżety:** Umożliwia dostosowanie widżetów wyświetlanych w zegarku i zmianę ich kolejności w pętli.

**Opcje wyświetlania:** Umożliwia dostosowywanie wyświetlanych elementów.

## Ustawienia alarmu

W menu urządzenia Garmin Connect wybierz Alerty.

**Alarmy:** Umożliwia ustawianie czasu włączenia budzika oraz częstotliwość jego powtarzania.

**Powiadomienia z telefonu:** Umożliwia włączenie i konfigurację powiadomień telefonicznych z poziomu zgodnego smartfonu. Możesz wybrać otrzymywanie powiadomień Podczas aktywności.

**Alerty nietypowego tętna:** Umożliwia ustawienie urządzenia tak, aby ostrzegało, gdy tętno przekroczy określony próg lub spadnie poniżej niego po okresie bezczynności. Możesz ustawić próg alarmu.

**Alert ruchu:** Umożliwia wyświetlanie wiadomości i paska ruchu na ekranie aktualnego czasu, gdy użytkownik zbyt długo był nieaktywny.

**Przypomnienia o relaksie:** Umożliwia ustawienie urządzenia tak, aby ostrzegało, gdy poziom wysiłku jest wyjątkowo wysoki. Alert ten zachęca do zrobienia sobie chwili odpoczynku, a urządzenie sugeruje wykonanie ćwiczenia oddechowego.

**Alert połączenia Bluetooth:** Umożliwia włączenie alertów informujących o utracie połączenia ze smartfonem sparowanym z urządzeniem za pomocą technologii Bluetooth.

**Nie przeszkadzać podczas snu:** Ustawia urządzenie tak, aby automatycznie przechodziło w tryb Nie przeszkadzać podczas godzin snu (*Ustawienia profilu użytkownika, strona 27*).

## Dostosowywanie opcji aktywności

Aktywności wyświetlane w zegarku można wybrać.

1 W menu zegarka Garmin Connect wybierz **Aktywności**.

2 Wybierz aktywności do wyświetlania w zegarku.

**UWAGA:** Nie można usunąć aktywności chodu.

3 W razie potrzeby wybierz aktywność, aby dostosować jej ustawienia, takie jak alerty i ekrany danych.

## Oznaczanie okrążeń

Zegarek można ustawić tak, aby korzystał z funkcji Auto Lap®, która automatycznie oznacza okrążenie po każdym kilometrze lub mili. Funkcja ta umożliwi porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności.

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

- 1 W menu zegarka Garmin Connect wybierz **Aktywności**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Wybierz **Auto Lap**.

## Ustawienia śledzenia aktywności

Wybierz Śledzenie aktywności z menu urządzenia Garmin Connect.

**UWAGA:** Niektóre ustawienia są wyświetlane w podkategorii menu ustawień. Aktualizacje aplikacji lub strony internetowej mogą zmieniać menu ustawień.

**Pulsoksymetr:** Pozwala urządzeniu na zapisanie do czterech godzin odczytów pulsoksymetru podczas snu.

**Move IQ:** Umożliwia włączanie i wyłączanie zdarzeń Move IQ. Funkcja Move IQ automatycznie wykrywa wzorce aktywności, takiej jak chodzenie lub bieg.

**Automatyczne rozpoczęcie aktywności:** Umożliwia automatyczne tworzenie i zapisywanie w urządzeniu aktywności z pomiarem czasu, gdy funkcja Move IQ wykryje aktywność użytkownika, taką jak chód lub bieg, która trwa przez minimalny okres czasu. Można określić minimalny czas dla biegania i chodzenia.

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

**Intensywnych minut w tygodniu:** Umożliwia określenie tygodniowego celu dotyczącego liczby minut dla umiarkowanych i intensywnych aktywności. Urządzenie umożliwia również ustawienie strefy tętna dla minut umiarkowanej aktywności i strefę wyższego tętna dla minut intensywnej aktywności. Możesz skorzystać z algorytmu domyślnego.

**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.

**Ustaw jako preferowany monitor aktywności:** Ustawia urządzenie jako podstawowe urządzenie śledzące aktywność, jeśli do aplikacji podłączone jest więcej niż jedno urządzenie.

## Ustawienia profilu użytkownika

Z menu zegarka Garmin Connect wybierz Profil użytkownika.

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

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

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

## Ustawienia systemowe

W menu zegarka Garmin Connect wybierz System.

**Wyświetlana nazwa:** Umożliwia ustawienie nazwy zegarka, która będzie widoczna w takich miejscach jak poranny raport i alert ruchu.

**Który nadgarstek:** Pozwala określić nadgarstek, na którym noszony jest zegarek.

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

**Physio TrueUp:** Umożliwia zegarkowi synchronizację aktywności, historii i danych z innych urządzeń Garmin.

**Format czasu:** Umożliwia ustawienie 12- lub 24-godzinnego formatu wyświetlania czasu w zegarku.

**Format daty:** Pozwala ustawić format wyświetlania dnia i miesiąca (miesiąc/dzień lub dzień/miesiąc) w zegarku.

**Język:** Ustawia język zegarka.

**Jednostki miary:** Umożliwia ustawienie pokazywania przebytego dystansu i temperatury w jednostkach amerykańskich lub metrycznych.

# Informacje o urządzeniu

## Ładowanie zegarka

### **⚠ 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 (*Czyszczenie zegarka, strona 29*).

- 1 Podłącz mniejszą wtyczkę przewodu USB do portu ładowania w zegarku.



- 2 Włóż większą wtyczkę kabla USB do portu USB ładowania.  
Zegarek wyświetla bieżący poziom naładowania baterii.

### **Wskazówki dotyczące ładowania zegarka**

- Podłącz ładowarkę do zegarka, aby naładować go przez przewód USB (*Ładowanie zegarka, strona 28*).  
Aby naładować zegarek, przewód USB należy podłączyć do zasilacza sieciowego zatwierdzonego przez firmę Garmin i standardowego gniazdka elektrycznego lub portu USB w komputerze.
- Wyświetl informacje o stanie naładowania baterii na ekranie informacji w zegarku (*Wyświetlanie informacji o urządzeniu, strona 30*).



## Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

### NOTYFIKACJA

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

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

Zabronione jest używanie jakichkolwiek twardych albo ostro zakończonych przedmiotów do obsługi ekranu dotykowego, grozi to bowiem uszkodzeniem ekranu.

Nie należy używać chemicznych środków czyszczących, rozpuszczalników ani środków odstraszających owady, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słoną, środkami zawierającymi filtry przeciwsłoneczne, kosmetykami, alkoholem i innymi środkami o silnym działaniu należy dokładnie umyć urządzenie pod bieżącą wodą. Zbyt długi kontakt z tymi substancjami może doprowadzić do uszkodzenia obudowy.

Nie umieszczać urządzenia w miejscach o wysokiej temperaturze, takich jak suszarka do ubrań.

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

## Czyszczenie zegarka

### ⚠ PRZESTROGA

Niektórzy użytkownicy mogą odczuwać podrażnienie skóry po długotrwałym korzystaniu z zegarka, szczególnie jeśli użytkownik ma wrażliwą skórę lub alergię. W razie wystąpienia jakiegokolwiek podrażnienia skóry, należy zdjąć zegarek i pozwolić skórze wrócić do normalnego stanu. W celu uniknięcia podrażnień skóry należy pilnować, aby zegarek był czysty i suchy oraz nie zakładać go zbyt ciasno na nadgarstku.

### 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 zegarek ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.
- 2 Wytrzyj do sucha.

Po wyczyszczeniu zegarka poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

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

## Wymiana opaski

Odwiedź stronę [www.buy.garmin.com](http://www.buy.garmin.com) lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów.

- 1 Zdejmij urządzenie z opaski.





- 2 Umieść urządzenie w opasce i naciągnij jej materiał wokół niego. Oznaczenie na urządzeniu musi być dopasowane do oznaczenia wewnątrz opaski.




## Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Na ekranie urządzenia można wyświetlić identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania i informacje prawne.

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno  > .
- 3 Przesuń palcem, aby wyświetlić informacje.

## Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami

Etykieta dla tego zegarka jest dostarczana elektronicznie. Etykieta elektroniczna może zawierać informacje prawne, takie jak numery identyfikacyjne podane przez FCC lub regionalne oznaczenia zgodności, a także odpowiednie informacje na temat produktu i licencji.

- 1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz  >  > **Informacje prawne.**

## Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-polimerowa
Czas działania baterii	Do 7 dni
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 45°C (od -4°F do 113°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość bezprzewodowa	2,4 GHz przy -4,69 dBm (maks.)
Klasa wodoszczelności	5 atm <sup>1</sup>

## Konserwacja urządzenia

### Centrum obsługi klienta firmy Garmin

Odwiedź stronę [support.garmin.com](http://support.garmin.com), aby zasięgnąć pomocy oraz informacji w takich zasobach, jak podręczniki, często zadawane pytania, filmy czy obsługa klienta.

### Naprawa urządzenia

Jeśli urządzenie wymaga naprawy, odwiedź stronę [support.garmin.com](http://support.garmin.com) z informacjami na temat wysyłania zgłoszeń serwisowych do działu pomocy technicznej firmy Garmin.

### Źródła dodatkowych informacji

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Odwiedź stronę [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.
- Odwiedź stronę [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).

Produkt nie jest urządzeniem medycznym. Funkcja pulsoksymetru nie jest dostępna we wszystkich krajach.

### Aktualizacje produktów

Zegarek automatycznie sprawdza dostępność aktualizacji po połączeniu z Bluetooth lub Wi-Fi®. Dostępność aktualizacji można sprawdzać ręcznie w ustawieniach systemu (*Ustawienia systemowe, strona 25*). Zainstaluj aplikację Garmin Express w komputerze ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Zainstaluj aplikację Garmin Connect w telefonie.




Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

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

<sup>1</sup> Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień

Domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka można przywrócić.

- 1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno  >  > **Resetuj**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka, ale zachować wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika oraz historię aktywności, wybierz **Przywróć ustawienia domyślne**.
  - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka oraz usunąć wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika i historię aktywności, wybierz **Usuń dane i zresetuj ustawienia**.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, należy najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować zegarek ze zgodnym telefonem (*Parowanie telefonu, strona 1*).

Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Garmin Connect (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect, strona 22*).

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

## Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

Aby przeprowadzić aktualizację oprogramowania zegarka, należy najpierw pobrać i zainstalować aplikację Garmin Express oraz dodać swój zegarek (*Synchronizowanie danych z komputerem, strona 22*).



- 1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą przewodu USB.  
Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do zegarka.
- 2 Po zakończeniu przesyłania aktualizacji przez aplikację Garmin Express odłącz zegarek od komputera.  
Zegarek zainstaluje aktualizację.

## Rozwiązywanie problemów

### Resetowanie zegarka

Jeśli zegarek przestanie reagować, konieczne może być jego zresetowanie. Nie spowoduje to usunięcia żadnych danych.

**UWAGA:** Zresetowanie zegarka powoduje również zresetowanie paska ruchu.






- 1 Przytrzymaj  przez 10 sekund.
  - 2 Zwolnij .
- Zegarek przez chwilę wyświetla trójkąt, a następnie tarczę zegarka.

### Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?

Zegarek vivosmart 5 jest zgodny z telefonami wykorzystującymi technologię Bluetooth.

Więcej informacji na temat zgodności z Bluetooth można znaleźć na stronie [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

## Mój telefon nie łączy się z zegarkiem

- Umieść zegarek w zasięgu telefonu.
- Jeśli zegarek i telefon są już sparowane, wyłącz funkcję Bluetooth w obu urządzeniach, a następnie z powrotem ją włącz.
- Jeśli zegarek i telefon nie są sparowane, włącz technologię Bluetooth w telefonie.
- W telefonie otwórz aplikację Garmin Connect, wybierz  lub , a następnie wybierz **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- W urządzeniu naciśnij , aby wyświetlić menu i wybierz kolejno  >  > **Paruj telefon**, aby przejść do trybu parowania.

## Śledzenie aktywności

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

### Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Noś zegarek na nadgarstku ręki, która nie jest dominująca.
- Noś zegarek w kieszeni, kiedy pchasz wózek spacerowy lub kosiarkę.
- Noś zegarek w kieszeni, kiedy aktywnie używasz wyłącznie rąk lub ramion.

**UWAGA:** Zegarek może interpretować niektóre powtarzające się ruchy, takie jak te wykonywane w trakcie mycia naczyń, składania prania lub klaskania, jako kroki.

### Liczba kroków na moim zegarku i koncie Garmin Connect nie jest zgodna

Liczba kroków na koncie Garmin Connect aktualizuje się po zsynchronizowaniu zegarka.

- 1 Zsynchronizuj monitorowanie dziennej liczby kroków z aplikacją Garmin Connect (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect, strona 22*).
- 2 Zaczekaj, aż zegarek zsynchronizuje dane.  
Synchronizacja może potrwać kilka minut.

**UWAGA:** Odświeżenie aplikacji Garmin Connect nie powoduje synchronizacji danych ani aktualizowania liczby kroków.

### Poziom wysiłek nie jest wyświetlany

Aby zegarek mógł wykryć poziom wysiłku, należy włączyć funkcję nadgarstkowego monitorowania tętna.

Zegarek mierzy zmienność tętna w ciągu dnia podczas okresów nieaktywności, aby ocenić natężenie wysiłku. Zegarek nie określa poziomu wysiłku podczas aktywności z pomiarem czasu.

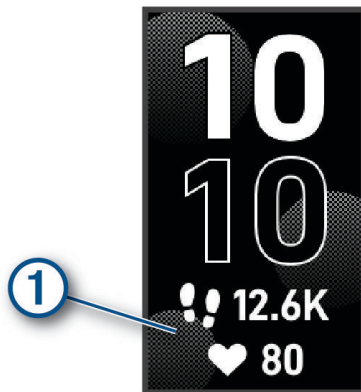
Jeśli zamiast poziomu wysiłku widoczne są kreski, nie ruszaj się i poczekaj, aż zegarek zmierzy zmienność tętna.


### Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności

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

## Porady dotyczące ekranu dotykowego

- Dotknij ekranu dotykowego, aby dokonać wyboru.
- Dotknij dwukrotnie ekranu, aby wybudzić zegarek.
- Na tarczy zegarka dotknij ekranu dotykowego, aby przełączyć dane, takie jak kroki i tętno ①.



- W menu sterowania przytrzymaj ekran dotykowy, aby dodać lub usunąć elementy sterujące, lub zmienić ich kolejność.
- Na dowolnym ekranie naciśnij , aby powrócić do poprzedniego ekranu.
- Dotknij ekranu widżetu, aby wyświetlić dodatkowe informacje.

## Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

Jeśli dane dotyczące tętna są nieregularne lub nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Przed założeniem zegarka wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz zegarek, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstraszającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu zegarka.
- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka. Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Wykonaj rozgrzewkę przez 5-10 minut i przed rozpoczęciem aktywności odczytaj tętno.  
**UWAGA:** Gdy na zewnątrz jest zimno, wykonaj rozgrzewkę w pomieszczeniu.
- Po każdym treningu opłucz zegarek pod bieżącą wodą.

## Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery

- Aby uzyskać dokładniejsze wyniki, zegarek należy nosić podczas snu.
- Dobry sen ładuje Body Battery.
- Intensywna aktywność i wysoki poziom stresu mogą spowodować szybsze wyczerpywanie Body Battery.
- Spożywanie żywności i stymulantów (np. kofeiny) nie ma wpływu na Body Battery.

## Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru

Jeśli dane pulsoksymetru są nieregularne lub nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Nie ruszaj się podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi.
- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka. Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi trzymaj ramię z zegarkiem na wysokości serca.
- Użyj silikonowej lub nylonowej opaski.
- Przed założeniem zegarka wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz zegarek, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstrasżającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika optycznego z tyłu zegarka.
- Po każdym treningu opłucz zegarek pod bieżącą wodą.

## Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Zmniejsz jasność ekranu i skróć czas wyświetlania (*Ustawienia systemowe, strona 25*).
- Zmniejsz poziom wibracji (*Ustawianie poziomu wibracji, strona 25*).
- Wyłącz gesty wykonywane nadgarstkiem (*Ustawienia systemowe, strona 25*).
- Ogranicz liczbę powiadomień wyświetlanych w zegarku vivo smart 5 w ustawieniach centrum powiadomień w telefonie (*Zarządzanie powiadomieniami, strona 18*).
- Wyłącz inteligentne powiadomienia (*Ustawienia alarmu, strona 26*).
- Wyłącz technologię bezprzewodową Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Ustawienia Bluetooth, strona 26*).
- Wyłącz monitorowanie SpO2 podczas snu (*Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu, strona 16*).
- Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna (*Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 15*).

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

## Ekran zegarka jest mało czytelny na dworze

Zegarek mierzy natężenie światła otoczenia i automatycznie dostosowuje jasność podświetlenia ekranu, aby zmaksymalizować czas działania baterii. Gdy promienie słoneczne padają bezpośrednio na ekran, jego jasność zostaje zwiększona, jednak nawet wtedy może być on mało czytelny. Funkcja automatycznego wykrywania aktywności może być przydatna w przypadku rozpoczynania aktywności wykonywanych na świeżym powietrzu (*Ustawienia śledzenia aktywności, strona 27*).

## Załącznik

### Cele fitness

Znajomość stref tętna pomaga w mierzeniu i poprawianiu sprawności fizycznej dzięki zrozumieniu i zastosowaniu następujących zasad.

- Tętno jest dobrą miarą intensywności ćwiczeń.
- Trenowanie w określonych strefach tętna może pomóc poprawić wydolność układu sercowo-naczyniowego.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli (*Obliczanie strefy tętna, strona 36*), 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



## Standardowe oceny pułapu tlenowego

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

Mężczyźni	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonała	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Świetna	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Satysfakcjonująca	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Słaba	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kobiety	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonała	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Świetna	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Satysfakcjonująca	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Słaba	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Przedruk danych za zgodą organizacji The Cooper Institute. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

