

# VIVOSMART® 4

---

Podręcznik użytkownika

© 2018 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®, VIRB® oraz vivosmart® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ oraz Toe-to-Toe™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

American Heart Association® to zarejestrowany znak towarowy American Heart Association, Inc. Android™ to znak towarowy Google Inc. Apple® jest znakiem towarowym Apple Inc. zarejestrowanym w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Zaawansowane analizy pracy serca zostały przeprowadzone przez firmę Firstbeat. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

Ten produkt ma certyfikat ANT+®. Odwiedź stronę [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory), aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji.

Nr modelu: A03430

## 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.

## Włączanie i konfiguracja urządzenia

Przed użyciem urządzenia należy podłączyć je do źródła zasilania, aby je włączyć.

Aby korzystać z urządzenia vivosmart 4, należy je skonfigurować w komputerze lub w zgodnym urządzeniu mobilnym. W przypadku korzystania ze smartfону należy sparować urządzenie bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect™ Mobile, a nie z poziomu ustawień Bluetooth® smartfону.

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami na smartfonie, zainstaluj i otwórz aplikację Garmin Connect Mobile.
- 2 Ściśnij boki zaczepu do ładowania ①, aby rozchylić jego ramiona.



- 3 Ustaw zaczep w jednej linii ze stykami ②, a następnie zaciśnij ramiona zaczepu.
- 4 Podłącz przewód USB do źródła zasilania, aby włączyć urządzenie (*Ładowanie urządzenia*, strona 10).  
Napis Hello! wyświetli się na ekranie po włączeniu urządzenia.



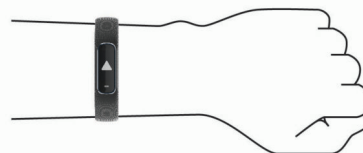
- 5 Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:
  - Jeśli parujesz pierwsze urządzenie z aplikacją Garmin Connect Mobile, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
  - Jeśli z aplikacją Garmin Connect Mobile zostało już sparowane inne urządzenie, w menu ☰ lub ⋮ wybierz kolejno **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Po udanym sparowaniu urządzeń zostanie wyświetlony komunikat i urządzenie zsynchronizuje się automatycznie ze smartfonem.

## Noszenie urządzenia

- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka.

**UWAGA:** Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno. Aby odczyt tętna na urządzeniu vivosmart był dokładniejszy, urządzenie nie może się przesuwac po ciele podczas biegania lub ćwiczenia. Aby odczyt pulsu na urządzeniu vivosmart był dokładniejszy, urządzenie nie może się przesuwac po ciele.



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

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna*, strona 11.
- Więcej informacji o pulsoksymetrze znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru*, strona 11.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Korzystanie z urządzenia



Dwukrotne dotknięcie	Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego ①, aby wybudzić urządzenie. <b>UWAGA:</b> Ekran wyłączy się, jeśli urządzenie nie będzie używane. Gdy ekran jest wyłączony, urządzenie nadal pozostaje aktywne i rejestruje dane. Podczas aktywności z pomiarem czasu dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby uruchomić i zatrzymać stoper.
Gest nadgarstkiem	Obróć nadgarstkiem i unieś go w kierunku ciała, aby włączyć ekran. Obróć nadgarstkiem w kierunku przeciwnym do ciała, aby wyłączyć ekran.
Naciśnięcie	Naciśnij ☰ ②, aby otworzyć i zamknąć menu na tarczy zegarka. Naciśnij ☰, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
Przesunięcie palcem	Przesuń palcem po ekranie dotykowym w górę lub w dół, aby przewijać widżety i opcje menu.
Dotknięcie	Dotknij ekranu dotykowego, aby dokonać wyboru.



## 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 minutnika, stopera i alarmu.

	Wyświetla opcje smartfona sparowanego przez Bluetooth.
	Wyświetla ustawienia urządzenia.

## Wyświetlanie poziomu naładowania baterii

Ilość energii pozostałej w baterii można sprawdzić w urządzeniu.













Przytrzymaj ekran daty i godziny przez kilka sekund.

Ilość energii pozostałej w baterii pojawi się w formie obrazka.

## Widżety

W urządzeniu znajdują się fabrycznie załadowane widżety zapewniające szybki podgląd różnych informacji. Przesuwaj palcem po ekranie dotykowym, aby przewijać widżety. Niektóre widżety wymagają sparowania ze smartfonem.

**UWAGA:** Aplikacja Garmin Connect Mobile umożliwia dostosowanie tarczy zegarka oraz dodawanie i usuwanie widżetów, takich jak sterowanie odtwarzaniem muzyki w smartfonie ([Dostosowywanie opcji aktywności, strona 9](#)).

Data i godzina	Bieżąca godzina i data. Podczas synchronizacji ze smartfonem lub komputerem urządzenie aktualizuje również godzinę i datę.
	Łączna liczba kroków wykonanych w ciągu dnia oraz dzienny cel kroków. Urządzenie uczy się i każdego dnia proponuje nowy cel liczby kroków.
	Łączna liczba pokonanych pięter oraz dzienny cel pokonywania pięter.
	Łączna liczba minut intensywnej aktywności oraz tygodniowy cel minut intensywnej aktywności.
	Łączna liczba kalorii spalonych danego dnia, w tym kalorii spalonych podczas aktywności i odpoczynku.
	Dystans pokonany danego dnia, podany w kilometrach lub milach.
VIRB	Zapewnia sterowanie sparowaną kamerą sportową VIRB® (do nabycia osobno).
	Zapewnia sterowanie odtwarzaczem muzyki w smartfonie.
	Bieżąca temperatura i prognoza pogody ze sparowanego smartfona.
	Powiadomienia ze smartfona dotyczące połączeń i esemesów, a także powiadomienia z sieci społecznościowych i wielu innych (zależnie od ustawień powiadomień ze smartfona).
	Wiadomość, którą tworzysz w aplikacji Garmin Connect Mobile.
	Wartość bieżącego tętna w uderzeniach na minutę (bpm) i średnia wartość tętna spoczynkowego z siedmiu dni.
	Poziom wysiłku. Urządzenie mierzy zmienność tętna, gdy użytkownik stoi w miejscu, aby ocenić natężenie wysiłku. Im niższa wartość, tym mniejsze natężenie wysiłku.
	Bieżący poziom energii Body Battery™. Urządzenie obliczy bieżący poziom energii na podstawie danych dotyczących snu, stresu i aktywności. Im niższa wartość, tym wyższy poziom energii.

## Cel liczby kroków

Urządzenie automatycznie tworzy dzienny cel kroków w oparciu o poziom poprzedniej aktywności. W miarę jak użytkownik porusza się w ciągu dnia, urządzenie rejestruje postęp ① w realizacji dziennego celu ②. W urządzeniu 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 9](#)).

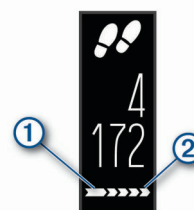
## Wyświetlanie paska ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Pasek ruchu przypomina o aktywności fizycznej.

Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet kroków.

Po godzinie bezczynności pojawi się pasek ruchu ①.

**UWAGA:** Po krótkim czasie pasek ruchu zostanie zastąpiony przez docelową liczbę kroków w danym dniu.



Dodatkowe segmenty ② pojawiają się po każdym 15 minutach bezczynności.

**UWAGA:** Możesz wyzerować pasek ruchu, robiąc krótki spacer.

## 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](http://garmin.com/ataccuracy).

Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet tętna.

Widżet pokazuje aktualne tętno ① i tętno spoczynkowe ② ([Informacje o strefach tętna, strona 13](#)).



## Minut intensywnej aktywności

Mając na uwadze stan zdrowia, organizacje takie jak amerykańskie Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® i Światowa Organizacja Zdrowia zalecają 150 minut umiarkowanie intensywnej aktywności (np. szybkiego spaceru) lub 75 minut intensywnej aktywności (np. biegania) w tygodniu.

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

intensywnej aktywności. Przy dodawaniu całkowity czas intensywnej aktywności jest podwajany.

### Zliczanie minut intensywnej aktywności

Urządzenie vivosmart 4 oblicza minuty intensywnej aktywności, porównując dane tętna ze średnią wartością tętna spoczynkowego. Jeśli pomiar tętna jest wyłączony, urządzenie oblicza liczbę minut umiarkowanie intensywnej aktywności, analizując liczbę kroków na minutę.



- Rozpocznij aktywność z pomiarem czasu, aby uzyskać możliwie największą dokładność pomiaru minut intensywnej aktywności.
- Ćwicz przez co najmniej 10 minut z umiarkowaną lub wysoką intensywnością.
- Noś urządzenie przez całą dobę, aby uzyskać najdokładniejszy pomiar tętna spoczynkowego.

### Zwiększanie dokładności pomiaru kalorii

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

1 Przesuń palcem, aby wyświetlić ekran 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 się nie pojawić.

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

### Zmienność tętna i poziom wysiłku

Urządzenie 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 założone urządzenie podczas snu.

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

### Korzystanie z minutnika relaksu

Możesz skorzystać z minutnika relaksu, aby wykonać ćwiczenie oddechowe.

1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet poziomu wysiłku.

2 Dotknij ekranu dotykowego.


3 Wybierz , aby uruchomić minutnik relaksu.

4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.


Urządzenie będzie wibrować, wskazując czas wdechu i wydechu (*Ustawianie poziomu wibracji*, strona 8).

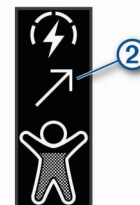
Zaktualizowany poziom wysiłku zostanie wyświetlony po odmierzeniu czasu przez minutnik relaksu.

### Body Battery

Urządzenie 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.



Urządzenie wyświetla również strzałkę trendów wskazującą, czy zapas energii rośnie, maleje czy utrzymuje stały poziom .



Można zsynchronizować urządzenie 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 11).

### Monitorowanie snu

Gdy zaśniesz, urządzenie 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 i ruch podczas 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 wyłączania powiadomień i alertów, wyłączając alarmy (*Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać*, strona 8).

### Pilot VIRB

Funkcja pilota VIRB umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB za pomocą tego urządzenia. Aby kupić kamerę sportową VIRB, odwiedź stronę [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB).

### Sterowanie kamerą sportową VIRB


Aby rozpocząć korzystanie z funkcji pilota VIRB, należy ją najpierw włączyć w kamerze VIRB. Więcej informacji zawiera *podręcznik użytkownika kamery VIRB*. Musisz również włączyć ekran VIRB w urządzeniu vivosmart 4 (*Dostosowywanie opcji aktywności*, strona 9).

1 Włącz kamerę VIRB.

2 Przesuń palcem po urządzeniu vivosmart 4, aby wyświetlić ekran VIRB.

3 Poczekać, aż urządzenie połączy się z kamerą VIRB.

4 Wybierz opcję:

- Aby nagrać film, wybierz .

Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia vivosmart 4.

- Aby zatrzymać nagrywanie, wybierz .

- Aby zrobić zdjęcie, wybierz .

### Funkcje online Bluetooth

Urządzenie vivosmart 4 udostępnia kilka funkcji online Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego smartfonu z zainstalowaną aplikacją Garmin Connect Mobile.

**Powiadomienia:** Informuje o powiadomieniach ze smartfona dotyczących połączeń i esemesów, a także o powiadomieniach z sieci społecznościowych i wielu innych (zależnie od ustawień powiadomień ze smartfona).

**Bieżące informacje o pogodzie:** Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody ze smartfona.

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

**Znajdź mój telefon:** Lokalizuje znajdujący się w zasięgu zagubiony smartfon sparowany z urządzeniem vivosmart.

**Znajdź moje urządzenie:** Lokalizuje znajdujące się w zasięgu zagubione urządzenie vivosmart sparowane z Twoim smartfonem.

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

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

## Wyświetlanie powiadomień

Po połączeniu urządzenia z aplikacją Garmin Connect można w nim przeglądać powiadomienia ze smartfona dotyczące SMS-ów i e-maili.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet powiadomień.
- 2 Wybierz **Pok..**  
Na środku ekranu dotykowego wyświetlane jest najnowsze powiadomienie.
- 3 Dotknij ekranu dotykowego, aby wybrać powiadomienie.  
**PORADA:** Przesuń palcem, aby wyświetlić starsze powiadomienia.  
Na ekranie urządzenia zostanie wyświetlony cały komunikat.
- 4 Dotknij ekranu dotykowego i wybierz **X**, aby odrzucić powiadomienie.

## Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w urządzeniu vivosmart 4 można zarządzać za pomocą zgodnego smartfona.

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz ze smartfona z systemem operacyjnym Apple®, użyj ustawień powiadomień w smartfonie, aby wybrać elementy, które mają być wyświetlane na ekranie urządzenia.
- Jeśli korzystasz ze smartfona z systemem Android™, z poziomu aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Ustawienia > Powiadomienia z telefonu**.

## Wyświetlanie połączeń przychodzących

Jeśli urządzenie jest sparowane z aplikacją Garmin Connect Mobile, połączenia ze smartfona można przeglądać w urządzeniu.

Gdy w urządzeniu wyświetli się powiadomienie przychodzące, wybierz jedną z opcji:

**UWAGA:** Dostępne opcje różnią się w zależności od posiadanego smartfona.

- Dotknij ekranu dotykowego i wybierz **✓**, aby odebrać połączenie na smartfonie.
- Dotknij ekranu dotykowego i wybierz **X**, aby odrzucić połączenie.
- Wybierz **☐**, aby odrzucić powiadomienie.
- Wybierz **■**, jeśli smartfon jest wyposażony w Android, aby wysłać automatyczną odpowiedź do osoby dzwoniącej.

## Lokalizowanie smartfona

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

1 Naciśnij **☐**, aby wyświetlić menu.

2 Wybierz **📶 > 📶**.

Urządzenie vivosmart 4 rozpocznie wyszukiwanie sparowanego smartfona. Smartfon wyemituje alarm dźwiękowy, a moc sygnału Bluetooth wyświetli się na ekranie urządzenia. Moc sygnału Bluetooth zwiększa się w miarę zbliżania się do smartfona.

## Sterowanie muzyką

Widżet sterowania muzyką umożliwia sterowanie muzyką w smartfonie za pomocą urządzenia vivosmart 4. Widżet steruje aktualnie aktywną lub ostatnio aktywną aplikacją do odtwarzania multimediów w Twoim smartfonie. Jeśli żaden odtwarzacz multimediów nie jest aktywny, widżet nie wyświetli informacji o utworze i konieczne będzie uruchomienie odtwarzania w telefonie.

## Zegar

### Korzystanie ze stopera

1 Naciśnij **☐**, aby wyświetlić menu.

2 Wybierz **⌚ > ⌚**.

3 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby uruchomić stoper.

4 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby zatrzymać stoper.

5 W razie potrzeby naciśnij **↺**, aby zresetować stoper.

### Włączanie minutnika

1 Naciśnij **☐**, aby wyświetlić menu.

2 Wybierz **⌚ > ⌚**.

3 Przesuń palcem, aby ustawić stoper.

4 Dotknij środkowej części ekranu dotykowego, aby wybrać czas i przejść do następnego ekranu.

5 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby uruchomić stoper.

6 W razie potrzeby dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby zatrzymać stoper.

7 W razie potrzeby naciśnij **↺**, aby zresetować stoper.

### Korzystanie z budzika

1 Ustaw czas i częstotliwość budzenia na koncie Garmin Connect (**Ustawienia dźwięku i alertów, strona 8**).

2 Naciśnij **☐**, aby wyświetlić menu.

3 Wybierz **⌚ > ⌚**.

4 Przeciągnij palcem, aby przewijać alarmy.

5 Wybierz alarm, aby go włączyć lub wyłączyć.

Gdy alarm jest włączony, **⌚** pojawi się na widżecie godziny i daty.

## 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 Przeciągnij, aby przewijać listy z aktywnościami i wybrać jedną z poniższych opcji:

- Wybierz  dla chodu.
- Wybierz  dla biegania.
- Wybierz  dla treningu siłowego.
- Wybierz  dla treningu cardio.
- Wybierz  dla treningu na maszynie eliptycznej.
- Wybierz  dla wyzwania liczby kroków Toe-to-Toe™.
- Wybierz  dla pływania na basenie.
- Wybierz  dla jogi.
- Wybierz  dla ćwiczeń na schodach.
- Wybierz  dla innych typów aktywności.

**UWAGA:** Za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile możesz dodać lub usunąć aktywności z pomiarem czasu (*Dostosowywanie opcji aktywności, strona 9*).

4 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby uruchomić stoper.




5 Rozpocznij aktywność.

**PORADA:** Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby wznowić działanie stopera.

6 Dotknij, aby wyświetlić ekrany z dodatkowymi danymi, które pojawią się u góry ekranu dotykowego.

7 Po zakończeniu aktywności dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby zatrzymać stoper.



8 Wybierz opcję:

- Wybierz , aby zapisać aktywność.
- Wybierz , aby usunąć aktywność.
- Wybierz , aby wznowić 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  > .

3 Przesuń palcem, aby skonfigurować liczenie powtórzeń.

4 Wybierz **Licz. powtórzeń**.

5 Dotknij ekranu dotykowego, aby włączyć liczenie powtórzeń.

6 Naciśnij , aby powrócić do ekranu licznika aktywności.

7 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby uruchomić stoper aktywności.


8 Rozpocznij pierwszą serię.

Urządzenie liczy powtórzenia i wyświetla wartość bieżącego tętna oraz liczbę powtórzeń (*Dostosowywanie pól danych, strona 9*).

9 Naciśnij , aby zakończyć serię.

Zostanie wyświetlony licznik czas odpoczynku.

10 Podczas odpoczynku wybierz opcję:




- Aby wyświetlić ekrany z dodatkowymi danymi, dotknij górną część ekranu dotykowego.
- Aby edytować liczbę powtórzeń, dotknij .
- Aby wyświetlić czas i datę lub widżety sterowania muzyką, przesuń palcem w górę lub w dół.
- Aby wstrzymać aktywność, dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego.

11 Naciśnij , aby rozpocząć następną serię.

12 Powtarzaj kroki od 8 do 10 aż do zakończenia aktywności.

13 Po zakończeniu aktywności dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby zatrzymać stoper.

14 Wybierz opcję:


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



## Porady dotyczące rejestrowania aktywności treningu siłowego

- Nie zerkaj na urządzenie podczas wykonywania powtórzeń. Urządzenie 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 założone jest urządzenie, 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 są niedostępne podczas pływania.

1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.

2 Wybierz  > .

3 Wybierz **Dł. basenu**.

4 Wybierz **Poziom**.

5 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby uruchomić stoper aktywności.

Urządzenie rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy licznik aktywności jest włączony.

6 Rozpocznij aktywność.





Urządzenie automatycznie rejestruje interwały lub przepłynięte długości i wyświetla je w górnej części ekranu dotykowego.

7 Po zakończeniu aktywności dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby zatrzymać stoper.

8 W razie potrzeby wybierz , aby edytować liczbę długości.

9 Naciśnij .

10 Wybierz opcję:





- Wybierz , aby edytować liczbę długości.
- Wybierz , aby zapisać aktywność.
- Wybierz , aby usunąć aktywność.
- Wybierz , aby wznowić aktywność.

## Porady dotyczące rejestrowania aktywności pływania

- Uruchom stoper przed wejściem do basenu.
- Aby uzyskać najlepsze wyniki, nie zmieniaj stylów podczas aktywności pływania.
- Przed edytowaniem liczby długości wysusz wyświetlacz.
- Edytuj liczbę długości, dzięki czemu w przyszłości urządzenie dokładniej przeliczy długości.
- Jeśli nie musisz edytować liczby długości basenu, poczekaj, aż po zakończeniu pomiaru pływania automatycznie rozpocznie się zapisywanie pomiaru stopera.



## Rozpoczynanie wyzwania Toe-to-Toe

Możesz rozpocząć 2-minutowe wyzwanie Toe-to-Toe, w którym możecie wziąć udział Ty i znajomy ze zgodnym urządzeniem.

- 1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
  - 2 Wybierz  > , aby rzucić wyzwanie innemu użytkownikowi znajdującemu się w zasięgu (3 metry).  
**UWAGA:** Każdy z uczestników wyzwania musi rozpocząć wyzwanie w swoim urządzeniu.  
Jeśli urządzenie nie znajdzie żadnych uczestników w ciągu 30 sekund, wyzwanie wygasa.
  - 3 Dotknij nazwy uczestnika.
  - 4 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby uruchomić stoper aktywności.  
Przed włączeniem się minutnika urządzenie odlicza 3 sekundy.
  - 5 Wykonuj kroki przez 2 minuty.  
Kiedy pozostaną 3 sekundy, urządzenie będzie brzęczeć do momentu, aż skończy się czas.
  - 6 Umieść urządzenie w zasięgu (3 metry).  
Urządzenia wyświetlają kroki wykonane przez każdego uczestnika oraz pokazują, kto zajął pierwsze, a kto drugie miejsce.
- Uczestnicy mogą dotknąć , aby rozpocząć kolejne wyzwanie lub wyjść z menu.

## Funkcje związane z tętnem

Urządzenie vivosmart umożliwia wyświetlanie danych tętna mierzonego na nadgarstku.

	Monitoruje poziom stężenia tlenu we krwi. Znajomość danych dotyczących poziomu stężenia tlenu we krwi pomaga określić, jak ciało przystosowuje się do ćwiczeń i wysiłku. <b>UWAGA:</b> Pulsoksymetr znajduje się z tyłu urządzenia.
$\text{VO}_2$	Wyświetla bieżący pułap tlenowy, który jest wskaźnikiem wydolności sportowca i który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji.
	Przesyła bieżące tętno do sparowanego urządzenia Garmin®.




## Pulsoksymetr

Urządzenie vivosmart jest wyposażone w pulsoksymetr nadgarstkowy do pomiaru poziomu tlenu we krwi. Znajomość danych dotyczących poziomu stężenia tlenu we krwi pomaga określić, jak ciało przystosowuje się do ćwiczeń i wysiłku. Urządzenie określa natlenienie krwi poprzez emisję światła na skórę i pomiar ilości zaabsorbowanego światła. Jest on określany za pomocą jednostki  $\text{SpO}_2$ .

W urządzeniu odczyty pulsoksymetru są wyświetlane jako procentowa wartość  $\text{SpO}_2$ . Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące odczytów pulsoksymetru, w tym obecne trendy z ostatnich kilku dni (*Włączanie monitorowania  $\text{SpO}_2$  podczas snu*, strona 6). Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

### Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru

Możesz ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru na urządzeniu w dowolnym momencie. Dokładność odczytów zależy od przepływu krwi, umiejscowienia urządzenia na nadgarstku i pozostania w bezruchu.

- 1 Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka.  
Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- 2 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
- 3 Wybierz  > .
- 4 Podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi trzymaj ramię z urządzeniem na wysokości serca.

- 5 Nie ruszaj się.

Urządzenie wyświetli natlenienie krwi jako wartość procentową.



**UWAGA:** Możesz dostosować ustawienia pulsoksymetru na koncie Garmin Connect (*Ustawienia śledzenia aktywności*, strona 9).

### Włączanie monitorowania $\text{SpO}_2$ podczas snu




Urządzenie można skonfigurować w taki sposób, aby ciągle mierzyło poziom tlenu we krwi, lub  $\text{SpO}_2$ , podczas snu (*Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru*, strona 11).

- 1 W menu ustawień aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Urządzenia Garmin**.
- 2 Wybierz urządzenie.
- 3 Wybierz kolejno **Śledzenie aktywności > Pulsoksymetr**.
- 4 Wybierz **Monitorowanie snu z pulsoksymetrem**.

**UWAGA:** Nietypowe pozycje podczas snu mogą powodować wyjątkowo niskie odczyty  $\text{SpO}_2$  podczas snu.

### Ustawianie alertów nietypowo wysokiego tętna

Urządzenie można ustawić, aby ostrzegało, gdy tętno przekroczy określoną liczbę uderzeń na minutę (bpm) po okresie bezczynności. Można ustawić próg tętna na koncie Garmin Connect (*Ustawienia dźwięku i alertów*, strona 8).

- 1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno  >  > **Alerty nietypowo wysokiego tętna**.
- 3 Dotknij ekranu jeden raz, aby włączyć alarm.






Za każdym razem, gdy przekroczysz ustawioną wartość, urządzenie wyświetli komunikat i zawibruje.

**UWAGA:** Alert ten należy włączyć w urządzeniu i na koncie Garmin Connect.

### Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin

Możesz przysyłać dane tętna z urządzenia vivosmart 4 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  >  > .
- Urządzenie vivosmart 4 rozpocznie przysyłanie danych tętna.  
**UWAGA:** Podczas przysyłania danych tętna można przesunąć palcem na ekranie, aby wyświetlić widżet godziny i daty.
- 3 Sparuj urządzenie vivosmart 4 ze zgodnym urządzeniem Garmin ANT+®.  
**UWAGA:** Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.
- 4 Dotknij ekranu monitorowania tętna i wybierz , aby wyłączyć przysyłanie danych tętna.

### Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłoniąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Ujmując rzecz






prościej, pułap tlenowy to wskaźnik wydolności sportowca, który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji.

Na urządzeniu szacowany pułap tlenowy jest wyświetlany w postaci liczby i opisu. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące szacowanego pułapu tlenowego, w tym wiek sprawnościowy. Wiek sprawnościowy zapewnia porównanie formy z osobą tej samej płci w innym wieku. W przypadku regularnego wykonywania ćwiczeń wiek sprawnościowy może się z czasem obniżyć.

Dane dotyczące pułapu tlenowego zostały dostarczone przez firmę FirstBeat. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku (*Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 13*) oraz na stronie internetowej [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego

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

- 1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz  > .  
Jeśli już zarejestrowano 15-minutowy szybki marsz lub bieg, na ekranie pojawi się pułap tlenowy. Urządzenie 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.  
Urządzenie poinformuje Cię o nowym szacunkowym pułapie tlenowym.

## Garmin Connect

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

Możesz utworzyć bezpłatne konto Garmin Connect podczas parowania urządzenia z telefonem za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile lub zrobić to w serwisie [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

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

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

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



**Udostępniaj aktywności:** Możesz połączyć się ze znajomymi, aby śledzić wzajemnie swoje aktywności oraz publikować łącza do swoich aktywności w serwisach społecznościowych.

**Zarządzaj ustawieniami:** Możesz dostosowywać ustawienia urządzenia i użytkownika za pomocą konta Garmin Connect.




## 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 Mobile. Aktywności te pojawią się na liście Twoich aktywności.

## Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile

Urządzenie automatycznie synchronizuje dane z aplikacją Garmin Connect Mobile przy każdym jej uruchomieniu. Następnie urządzenie co jakiś czas automatycznie synchronizuje dane z aplikacją Garmin Connect Mobile. Dane można również w każdej chwili zsynchronizować ręcznie.

- 1 Umieść urządzenie blisko smartfona.
- 2 Uruchom aplikację Garmin Connect Mobile.  
**PORADA:** Aplikacja może być uruchomiona lub działać w tle.
- 3 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
- 4 Wybierz  > .
- 5 Zaczekaj, aż dane zostaną zsynchronizowane.
- 6 Swoje dane możesz przejrzeć w aplikacji Garmin Connect Mobile.

## Synchronizowanie danych z komputerem

Aby móc zsynchronizować dane z aplikacją Garmin Connect na komputerze, należy zainstalować aplikację Garmin Express™ (*Konfigurowanie Garmin Express, strona 7*).

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Otwórz aplikację Garmin Express.  
Urządzenie 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.


# Dostosowywanie urządzenia

## Ustawienia urządzenia


Niektóre ustawienia można dostosować w urządzeniu vivosmart 4. Dodatkowe ustawienia można dostosować na koncie Garmin Connect.

Naciśnij , aby przejść do menu i wybierz .


: Włączanie i wyłączenie trybu Nie przeszkadzać (*Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 8*).


: Umożliwia ustawienie jasności ekranu (*Regulowanie jasności ekranu, strona 8*).

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

: Umożliwia ustawienie poziomu wibracji (*Ustawianie poziomu wibracji, strona 8*).




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

: Umożliwia ustawienie trybu tętna oraz włączanie i wyłączenie alertów nietypowo wysokiego tętna (*Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 8*).

: Wyświetla informacje o urządzeniu i umożliwia zresetowanie urządzenia (*Ustawienia systemowe, strona 8*).

### Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

Możesz korzystać z trybu Nie przeszkadzać, aby wyłączyć wibracje i podświetlenie dla alertów i powiadomień. Na przykład tryb ten można włączać na czas snu lub oglądania filmu.

- Aby ręcznie włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać, przytrzymaj przycisk  i wybierz  > .
- Aby automatycznie włączyć lub wyłączyć tryb „Nie przeszkadzać” podczas godzin snu, przejdź do ustawień urządzenia w aplikacji Garmin Connect Mobile, a następnie wybierz kolejno **Dźwięki i alerty** > **Nie przeszkadzać podczas snu**.

### Regulowanie jasności ekranu

**1** Naciśnij , aby wyświetlić menu.

**2** Wybierz  > .

**3** Wybierz opcję:

- Aby ręcznie wyregulować jasność, wybierz numer od 1 do 7.
- Aby jasność ekranu była automatycznie dostosowywana do oświetlenia otoczenia, wybierz **Auto**.

**UWAGA:** Poziom jasności ekranu wpływa na czas działania baterii.

### Ustawianie poziomu wibracji

**1** Naciśnij , aby wyświetlić menu.

**2** Wybierz  > .

**3** Dotknij ekranu, aby wybrać poziom wibracji.

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

### Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna

Naciśnij , aby przejść do menu i wybierz  > .

**Tryb pomiaru tętna:** Umożliwia włączenie i wyłączenie nadgarstkowego pomiaru tętna. Wybierz opcję Tylko akt., aby używać nadgarstkowego pomiaru tętna tylko podczas aktywności z pomiarem czasu.

**Alerty nietypowo wysokiego tętna:** Umożliwia ustawienie urządzenia tak, aby ostrzegało, gdy tętno przekroczy określony próg po okresie bezczynności (*Ustawienia dźwięku i alertów, strona 8*).

### Ustawienia systemowe

Naciśnij , aby przejść do menu i wybierz  > .

**Oprogramowanie:** Wyświetla wersję oprogramowania.


**Informacje prawne:** Wyświetla informacje prawne.


**Zeruj:** Umożliwia usunięcie danych użytkownika i zresetowanie ustawień (*Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 12*).


**ID urządz. i licencje:** Wyświetla informacje o identyfikatorze urządzenia i umowie licencyjnej.

## BluetoothUstawienia

Naciśnij , aby przejść do menu i wybierz .

: Funkcja umożliwia zlokalizowanie zgubionego smartfonu sparowanego za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth znajdującego się w jej zasięgu.

: Umożliwia sparowanie lub synchronizację urządzenia ze smartfonem wyposażonym w funkcję Bluetooth.

: Pozwala włączyć i wyłączyć technologię bezprzewodową Bluetooth. To ustawienie umożliwia korzystanie z funkcji online Bluetooth za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile, w tym z przesyłania powiadomień i aktywności do serwisu Garmin Connect.

## Garmin ConnectUstawienia

Ustawienia urządzenia, użytkownika i opcje aktywności można dostosować za pomocą konta Garmin Connect. Niektóre ustawienia można dostosować również w urządzeniu vivosmart 4.

- W menu ustawień aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Urządzenia Garmin** i wybierz posiadane urządzenie.
- W widżecie urządzenia w aplikacji Garmin Connect wybierz swoje urządzenie, a następnie otwórz **Ustawienia urządzenia**.

Po dostosowaniu ustawień zsynchronizuj dane, aby zastosować zmiany w posiadanym urządzeniu (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile, strona 7*) (*Synchronizowanie danych z komputerem, strona 7*).

### Ustawienia wyglądu

W menu urządzenia Garmin Connect wybierz Wygląd.

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

**Widżet ekranu głównego:** Umożliwia ustawienie widżetu, który pojawia się po upływie określonego czasu nieaktywności.

**Własny widżet:** Umożliwia wpisanie własnej wiadomości wyświetlanej w pętli widżetów.

**Tarcza zegarka:** Umożliwia wybór tarczy zegarka.

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

**Limit czasu:** Umożliwia regulację czasu działania podświetlenia.

**UWAGA:** Im dłuższy czas działania, tym szybciej wyczerpuje się bateria.

**Gest:** Pozwala ustawić włączanie podświetlenia po obrocie nadgarstka w kierunku ciała w celu spojrzenia na urządzenie.

### Ustawienia dźwięku i alertów

Z menu urządzenia Garmin Connect wybierz Dźwięki i alerty.

**Alarmy:** Umożliwia ustawianie czasu włączenia budzika oraz jego częstotliwości dla urządzenia.

**Powiadomienia z telefonu:** Umożliwia włączenie i konfigurację powiadomień telefonicznych z poziomu zgodnego smartfonu. Możesz filtrować powiadomienia Podczas aktywności lub Poza aktywnością.

**Alert nietypowo wysokiego tętna:** Umożliwia ustawienie urządzenia tak, aby ostrzegało, gdy tętno przekroczy

określony próg po okresie bezczynności. Możesz ustawić Próg alarmu.

**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 Bluetooth.

**Nie przeszkadzać podczas snu:** Ustawia urządzenie tak, aby automatycznie przechodziło w tryb Nie przeszkadzać podczas godzin snu ([Ustawienia użytkownika, strona 9](#)).

## Dostosowywanie opcji aktywności

Można wybrać aktywności do wyświetlania w urządzeniu.

1 Z poziomu menu urządzenia Garmin Connect wybierz **Opcje aktywności**.

2 Wybierz **Edytuj**.

3 Wybierz aktywności do wyświetlania w urządzeniu.

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

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

## Oznaczanie okrążeń

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

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

1 W menu ustawień aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Urządzenia Garmin**.

2 Wybierz urządzenie.

3 Wybierz **Opcje aktywności**.

4 Wybierz aktywność.

5 Wybierz **Auto Lap**.

## Dostosowywanie pól danych

Istnieje możliwość zmiany pól występujących razem na stronach wyświetlanych podczas działania stopera aktywności.

**UWAGA:** Nie można dostosować opcji Pływanie na basenie

1 W menu ustawień aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Urządzenia Garmin**.

2 Wybierz urządzenie.

3 Wybierz **Opcje aktywności**.

4 Wybierz aktywność.

5 Wybierz **Pola danych**.

6 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.

## Ustawienia śledzenia aktywności

Wybierz Śledzenie aktywności z menu urządzenia Garmin Connect.

**Śledzenie aktywności:** Umożliwia włączanie i wyłączanie funkcji śledzenia aktywności.

**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.

**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.

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

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

**Alert ruchu:** Umożliwia wyświetlanie wiadomości i paska ruchu na ekranie aktualnego czasu, gdy użytkownik zbyt długo był nieaktywny. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibrację.

**UWAGA:** To ustawienie skraca czas działania baterii.

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

**Monitorowanie snu z pulsoksymetrem:** Pozwala urządzeniu na zapisanie do czterech godzin odczytów pulsoksymetru podczas snu.

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

**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.

## Ustawienia użytkownika

W menu urządzenia Garmin Connect wybierz Ustawienia 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 ogólne

W menu urządzenia Garmin Connect wybierz Ogólne.

**Nazwa urządzenia:** Umożliwia ustawienie nazwy urządzenia.

**Który nadgarstek:** Pozwala określić nadgarstek, na którym noszone jest urządzenie.

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

**Autoprzesyłanie aktywności:** Włącza lub wyłącza automatyczne przesyłanie zapisanych aktywności i codziennych danych śledzenia aktywności z urządzenia do konta Garmin Connect.

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

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

**Język:** Ustawia język urządzenia.

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

## Informacje o urządzeniu

### Dane techniczne




Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-polimerowa
Czas działania baterii	Do 7 dni
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 50°C (od -4°F do 122°F)

Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwości/protokoły bezprzewodowe	2,4 GHz przy 0 dBm (nominalna) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protokół komunikacji bezprzewodowej ANT+</li> <li>• Bezprzewodowa technologia Bluetooth</li> </ul>
Klasa wodoszczelności	Pływanie*

\* 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).

## Wyświetlanie informacji o urządzeniu

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

- 1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz  > .
- 3 Przesuń palcem, aby wyświetlić informacje.


## Ładowanie urządzenia

### OSTRZEŻENIE


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

### NOTYFIKACJA

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

- 1 Ściśnij boki zaczepu do ładowania , aby rozchylić jego ramiona.



- 2 Ustaw zaczep w jednej linii ze stykami , a następnie zaciśnij ramiona zaczepu.
- 3 Podłącz przewód USB do źródła zasilania.
- 4 Całkowicie naładuj urządzenie.

## Wskazówki dotyczące ładowania urządzenia

- Podłącz ładowarkę do urządzenia, aby naładować je przez przewód USB (*Ładowanie urządzenia, strona 10*).  
Aby naładować urządzenie, 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 urządzeniu (*Wyświetlanie poziomu naładowania baterii, strona 2*).

## 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 urządzenia

### NOTYFIKACJA

Po podłączeniu urządzenia do ładowarki nawet najmniejsze ilości potu i wilgoci obecne na urządzeniu mogą spowodować korozję styków elektrycznych urządzeń. Korozja tych elementów może uniemożliwić ładowanie i przesyłanie danych.

- 1 Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.
- 2 Wytrzyj do sucha.

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

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






## Rozwiązywanie problemów

### Czy mój smartfon jest zgodny z tym urządzeniem?

Urządzenie vívosmart 4 jest zgodne ze smartfonami, które wykorzystują bezprzewodową technologię Bluetooth Smart.

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

### Mój telefon nie łączy się z urządzeniem

- Umieść urządzenie w zasięgu smartfonu.
- Jeśli urządzenia są już sparowane, wyłącz funkcję Bluetooth w obu urządzeniach, a następnie z powrotem ją włącz.
- Jeśli urządzenia nie są sparowane, włącz bezprzewodową technologię Bluetooth w smartfonie.
- W smartfonie otwórz aplikację Garmin Connect Mobile, wybierz  lub , a następnie wybierz kolejno **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- Dotknij , aby wyświetlić menu, a następnie przesuń i wybierz  > , aby wyłączyć tryb parowania.

### Śledzenie aktywności

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

## Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

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

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

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

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

### 1 Wybierz opcję:

- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect (*Synchronizowanie danych z komputerem, strona 7*).
- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect Mobile (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile, strona 7*).

### 2 Zaczekaj, aż urządzenie zsynchronizuje dane.

Synchronizacja może potrwać kilka minut.

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

## Poziom wysiłek nie jest wyświetlany

Aby urządzenie mogło wykryć poziomy wysiłek, należy włączyć funkcję nadgarstkowego monitorowania tętna.

Urządzenie mierzy zmienność tętna w ciągu dnia podczas okresów nieaktywności, aby ocenić natężenie wysiłku.

Urządzenie nie określa poziomu wysiłku podczas aktywności z pomiarem czasu.

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

## Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności

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

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

## Wskazanie liczby pokonanych pięter wydaje się niewłaściwe

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

- Znajdź niewielkie otwory barometru z tyłu urządzenia obok styków do ładowania i wyczyść obszar wokół styków.

Zatkane otwory barometru mogą mieć wpływ na jego pracę. W celu wyczyszczenia zablokowanych otworów możesz użyć sprężonego powietrza w sprayu. Aby wyczyścić zabrudzony obszar, można też umyć urządzenie wodą.

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

- Podczas wchodzenia po schodach unikaj chwymania się poręczy i pokonywania kilku stopni naraz.
- W przypadku wietrznych warunków atmosferycznych zakryj urządzenie rękawem lub kurtką, ponieważ silny podmuch wiatru może spowodować nieprawidłowe odczyty.

## Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Przed założeniem urządzenia wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz urządzenie, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstrasającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu urządzenia.
- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka. Urządzenie powinno 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 urządzenie pod bieżącą wodą.

## 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 urządzenie powyżej kości nadgarstka. Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi trzymaj ramię z urządzeniem na wysokości serca.
- Przed założeniem urządzenia wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz urządzenie, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstrasającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika optycznego z tyłu urządzenia.
- Po każdym treningu opłucz urządzenie pod bieżącą wodą.

## Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery

- Poziom Body Battery jest aktualizowany po zsynchronizowaniu urządzenia z kontem Garmin Connect.
- Aby uzyskać dokładniejsze wyniki, urządzenie należy nosić podczas snu.
- Odpoczynek i dobry sen pozwalają zwiększyć Body Battery.
- Wyczerpujące aktywności, duży wysiłek i niska jakość snu mogą spowodować zmniejszenie zapasu energii Body Battery.
- Spożywanie żywności i stymulantów (np. kofeiny) nie ma wpływu na Body Battery.

## Urządzenie nie wyświetla prawidłowego czasu

Urządzenie aktualizuje czas i datę, gdy synchronizujesz je z komputerem lub z urządzeniem mobilnym. W przypadku zmiany strefy czasowej lub zmiany czasu na czas letni musisz zsynchronizować swoje urządzenie, aby podawało właściwą godzinę.

- 1 Potwierdź, że komputer lub urządzenie mobilne wyświetla prawidłowy czas lokalny.



- 2 Wybierz opcję:

- Zsynchronizuj urządzenie z komputerem (*Synchronizowanie danych z komputerem, strona 7*).
- Zsynchronizuj urządzenie z urządzeniem mobilnym (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile, strona 7*).

Aktualna data i godzina są aktualizowane automatycznie.

## Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

Jeśli w urządzeniu został wybrany przypadkowo nieprawidłowy język, można go zmienić.




- 1 W smartfonie otwórz aplikację Garmin Connect Mobile, wybierz  lub , a następnie wybierz **Urządzenia Garmin**.
- 2 Wybierz urządzenie.
- 3 Wybierz kolejno **Ogólne > Język**.
- 4 Wybierz język.
- 5 Zsynchronizuj urządzenie.

## Maksymalizowanie czasu działania baterii



- Zmniejsz jasność ekranu i limit czasu (*Regulowanie jasności ekranu, strona 8*).
  - Wyłącz gesty wykonywane nadgarstkiem (*Ustawienia wyglądu, strona 8*).
  - Ogranicz liczbę powiadomień wyświetlanych w urządzeniu vivo smart 4 w ustawieniach centrum powiadomień w smartfonie (*Zarządzanie powiadomieniami, strona 4*).
  - Wyłącz inteligentne powiadomienia (*Ustawienia dźwięku i alertów, strona 8*).
  - Wyłącz technologię bezprzewodową Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Bluetooth Ustawienia, strona 8*).
  - Wyłącz funkcję monitorowania SpO2 podczas snu (*Ustawienia śledzenia aktywności, strona 9*).
  - Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia Garmin (*Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin, strona 6*).
  - Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna (*Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 8*).
- UWAGA:** Funkcja monitorowania tętna mierzonego na nadgarstku służy do obliczania minut intensywnej aktywności, pułapu tlenowego, poziomu wysiłku i spalonych kalorii.

## Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

- 1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno  >  > **Zeruj**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień urządzenia, ale zachować wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika oraz historię aktywności, wybierz **Resetuj ustawienia domyślne**.
  - Aby przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia oraz usunąć wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika i historię aktywności, wybierz **Usuń dane i zresetuj ustawienia**.

Na ekranie urządzenia zostanie wyświetlony komunikat.

- 4 Naciśnij .
- 5 Wybierz .

## Aktualizacje produktów

Zainstaluj w komputerze aplikację Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Zainstaluj w smartfonie aplikację Garmin Connect Mobile.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

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

## Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Connect Mobile

Aby móc zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile, należy posiadać konto Garmin Connect i sparować urządzenie ze zgodnym smartfonem (*Włączanie i konfiguracja urządzenia, strona 1*).

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect Mobile (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile, strona 7*).

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

## Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

Aby przeprowadzić aktualizację oprogramowania urządzenia, należy najpierw pobrać i zainstalować aplikację Garmin Express oraz dodać swoje urządzenie (*Synchronizowanie danych z komputerem, strona 7*).

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.

Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do urządzenia.

- 2 Po zakończeniu przesyłania aktualizacji przez aplikację Garmin Express odłącz urządzenie od komputera.

Urządzenie zainstaluje aktualizację.

## 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 [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Odwiedź stronę [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- 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.

## 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 13*), 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

Strefy	% maksymalnego tętna	Obserwowany wysiłek fizyczny	Korzyści
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).

support.garmin.com



Sierpień 2018  
190-02414-00\_0A