

# FORERUNNER® 610

PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA



**GARMIN** 

© 2011 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Wszelkie prawa zastrzeżone. Z wyjątkiem sytuacji wyraźnie opisanej w niniejszym dokumencie, żadnej części tego podręcznika nie można powielać, kopiować, przekazywać, rozpowszechniać, pobierać ani przechowywać na jakimkolwiek nośniku pamięci, w jakimkolwiek celu, bez wcześniej uzyskanej wyraźnej pisemnej zgody firmy Garmin. Firma Garmin niniejszym udziela zgody na pobranie jednej kopii tego podręcznika na dysk twardy bądź inny elektroniczny nośnik pamięci w celu jego przeglądania oraz na wydrukowanie jednej kopii tego podręcznika lub jego korekty, pod warunkiem, iż elektroniczna bądź wydrukowana kopia tego podręcznika będzie zawierała pełen tekst niniejszej informacji o prawach autorskich. Rozpowszechnianie tego podręcznika lub jego korekty w celach handlowych bez zezwolenia jest surowo wzbronione.

Informacje zawarte w niniejszym dokumencie mogą ulec zmianie bez uprzedzenia. Firma Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian, ulepszeń do produktów lub ich zawartości bez konieczności powiadamiania o tym jakiegokolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową firmy Garmin ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)), aby pobrać bieżące aktualizacje i

informacje uzupełniające, dotyczące użytkowania i funkcjonowania tego i innych produktów firmy Garmin.

Garmin®, logo Garmin, Forerunner®, Garmin Training Center®, Virtual Partner®, Auto Pause® i Auto Lap® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. GSC™, Garmin Connect™, Virtual Racer™, USB ANT Stick™, ANT™ i ANT+™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Firstbeat oraz Analyzed by Firstbeat są zastrzeżonymi i niezastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Firstbeat Technologies Ltd. New Leaf® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Angeion Corporation. Pozostałe nazwy i znaki handlowe stanowią własność poszczególnych jednostek.



# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	<b>3</b>	Korzystanie z wagi.....	23
Informacje o baterii .....	3	Sprzęt fitness.....	24
Konfigurowanie urządzenia .....	3	Obliczanie strefy tętna .....	25
Rejestrowanie urządzenia .....	3	Rozwiązywanie problemów z czujnikiem ANT+ .....	26
Aby uzyskać więcej informacji.....	3	<b>Historia</b> .....	<b>27</b>
Klawisze .....	4	Wyświetlanie historii .....	27
Ikony .....	4	Usuwanie historii .....	28
Porady i skróty.....	5	Korzystanie z darmowego oprogramowania.....	28
Lokalizowanie sygnałów satelitarnych .....	5	Przesyłanie historii do komputera .....	29
Ogólne informacje o menu .....	6	<b>Nawigacja</b> .....	<b>30</b>
<b>Trening</b> .....	<b>7</b>	Pozycje .....	30
Bieganie .....	7	Podróż do zapisanej pozycji.....	30
Zapisywanie biegu.....	8	Podróż z funkcją Wróć do startu.....	31
Opcje biegu .....	8	Przerywanie podróży wyznaczoną trasą.....	31
Trening interwałowy.....	13	Ustawienia GPS .....	31
Własne treningi.....	15	<b>Ustawienia</b> .....	<b>32</b>
Opcje treningu rowerowego.....	17	Ustawienia systemowe.....	32
<b>Czujnik ANT+ .....</b>	<b>18</b>	Ustawienia czasu.....	33
Parowanie czujników ANT+.....	18	Ustawianie profilu użytkownika.....	33
Czujnik tętna.....	19	Dostosowywanie stron treningu.....	34
Czujnik na nogę.....	21		
GSC 10.....	23		

<b>Załącznik .....</b>	<b>39</b>
Dane techniczne.....	39
Informacje o baterii.....	40
Bateria czujnika tętna .....	42
Zmiana paska na nadgarstek .....	43
Dbanie o urządzenie.....	44
Aktualizacja oprogramowania urządzenia przy pomocy serwisu Garmin Connect .....	45
Rozwiązywanie problemów .....	46
<b>Indeks .....</b>	<b>47</b>

## Wstęp



### OSTRZEŻENIE

Przed rozpoczęciem lub wprowadzeniem zmian w programie ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

## Informacje o baterii



### OSTRZEŻENIE

Ten produkt jest zasilany 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.

Urządzenie jest zasilane wbudowaną, litowo-jonową baterią, ładowaną za pomocą ładowarki sieciowej dołączonej do opakowania produktu (strona 41).

## Konfigurowanie urządzenia

Przy pierwszym użyciu urządzenia Forerunner® postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi konfiguracji, znajdującymi się w *Skróconym podręczniku użytkownika Forerunner 610*.

## Rejestrowanie urządzenia

Pomóż nam jeszcze sprawniej udzielać Tobie pomocy i jak najszybciej zarejestruj swoje urządzenie przez Internet.

- Odwiedź stronę <http://my.garmin.com>.
- Pamiętaj o konieczności zachowania oryginalnego dowodu zakupu (względnie jego kserokopii) i umieszczenia go w bezpiecznym miejscu.

## Aby uzyskać więcej informacji

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

## Klawisze

Każdy klawisz ma kilka funkcji.



①	<b>POWER/ LIGHT</b>	Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie. Wybierz, aby włączyć podświetlenie. Wybierz, aby wyszukać zgodną wagę.
②	<b>START/STOP</b>	Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać stoper.
③	<b>LAP/ RESET</b>	Wybierz, aby oznaczyć nowe okrążenie. Przytrzymaj, aby zapisać swój bieg i wyzerować stoper.
④		Wybierz, aby wyświetlić lub ukryć menu.

	Wybierz, aby powrócić do poprzedniej strony.
--	--

## Ikony

Wyświetlanie ikony w sposób ciągły oznacza, że funkcja jest aktywna. Migająca ikona oznacza, że urządzenie przeprowadza wyszukiwanie.

	Odbiornik GPS jest włączony i odbiera sygnały.
	Czujnik tętna jest aktywny.
	Czujnik na nogę jest aktywny.
	Czujnik rowerowy jest aktywny.
	Urządzenie działa w trybie oszczędzania energii ( <a href="#">strona 41</a> ).
	Sprzęt fitness jest aktywny.

## Porady dotyczące ekranu dotykowego

Ekran dotykowy urządzenia Forerunner różni się od ekranów stosowanych w większości urządzeń przenośnych. Został zaprojektowany tak, aby można było go obsługiwać przy pomocy paznokcia. Ekran dotykowy jest odporny na przypadkowe dotknięcia podczas biegania.

**UWAGA:** Aby wybierać pozycje i zmieniać strony, należy mocno naciskać przyciski albo przesunąć palcem po ekranie. Najlepiej opanować obsługę ekranu dotykowego przed rozpoczęciem bieganina.

- Dotknij ekranu, aby przewijać strony ①.  
**PORADA:** Możesz też przesunąć palec w poprzek ekranu dotykowego.
- Przesunięcie palcem w lewo spowoduje wyjście z trybu oszczędzania energii.
- Dotknięcie ekranu dotykowego pozwala zatwierdzić wyświetlone komunikaty.
- Każde dotknięcie lub przesunięcie po ekranie powinno stanowić odrębną czynność.

## Zmiana pól danych

Na dowolnej stronie treningu dotknij i przytrzymaj pole danych, aż zostanie podświetlone.

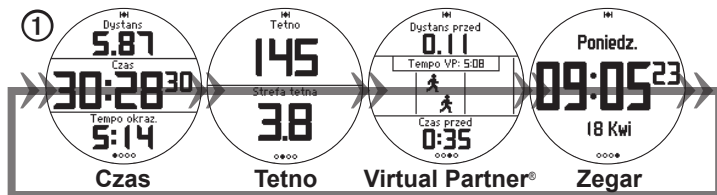
Po uniesieniu palca pojawi się monit o wybranie nowego pola danych (strona 35).

## Lokalizowanie sygnałów satelitarnych





Zlokalizowanie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

1. Na stronie zegara przesun palcem w lewo, aby wyświetlić baner lokalizowania satelitów.
2. Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.
3. Zaczekaj, aż urządzenie Forerunner wyszuka satelity.

Nie rozpoczynaj ćwiczeń do momentu zniknięcia banera lokalizowania satelitów. Aktualna godzina i data są ustawiane automatycznie.



## Ogólne informacje o menu

 <b>Historia</b>	Aktywności
	Podsumowanie
	Opcje: wyświetlanie tempa lub prędkości, początek tygodnia, usuwanie aktywności, zerowanie podsumowań, przesyłanie aktywności
 <b>Trening</b>	Gotowy do biegu
	Opcje: alerty, Auto Lap, Auto Pause, autoprzewijanie
	Virtual Partner
	Virtual Racer
	Treningi: interwałowe, własne Sport: bieg lub kolarstwo
<b>Ustawienia</b> 	Strony treningu: pola danych
	Alarm
	Czujnik tętna: parowanie, strefy tętna
	Czujnik na nogę: parowanie, źródło prędkości, kalibracja
	Czujnik rowerowy: parowanie, kalibracja, rozmiar kół
	Profil użytkownika: płeć, rok urodzenia, masa, wysokość
	System: język, dźwięki, wyświetlanie, zapis danych, GPS, podświetlenie, czas, jednostki, przesyłanie danych, przywracanie ustawień domyślnych
<b>Dokąd?</b> 	Gdzie jestem?
	Wróć do startu
	Pozycje



## Trening

W tej części opisano funkcje treningowe i ustawienia urządzenia.

- Podstawy biegu ([strony 7–8](#))
- Alerty ([strona 8](#))
- Auto Lap® ([strona 10](#))
- Auto Pause® ([strona 11](#))
- Autoprzewijanie ([strona 11](#))
- Virtual Partner® ([strona 12](#))
- Virtual Racer™ ([strona 12](#))
- Trening interwałowy ([strona 13](#))
- Własne treningi ([strona 15](#))
- Trening rowerowy ([strona 17](#))

## Bieganie

Przed rozpoczęciem rejestracji historii musisz zlokalizować sygnały satelitarne ([strona 5](#)) lub sparować urządzenie Forerunner z czujnikiem na nogę ([strona 21](#)).

1. Na stronie stopera naciśnij przycisk **START**, aby włączyć stoper ❶.

Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony. Dystans ❷ i tempo okrążeń ❸ są wyświetlane na stronie stopera.



Pola danych pokazane na ilustracji są polami domyślnymi. Możesz dostosować wyświetlane pola ([strona 35](#)).


2. Po zakończeniu biegu naciśnij przycisk **STOP**.

## Zapisywanie biegu

Przytrzymaj przycisk **RESET**, aby zapisać bieg i wyzerować stoper.

## Opcje biegu

### Wyświetlanie tempa lub prędkości

1. Wybierz kolejno  > **Ustawienia**.
2. Wybierz opcję **Strony treningu**.
3. Wybierz stronę treningu, którą chcesz dostosować.
4. Wybierz pole danych, które chcesz dostosować.
5. Wybierz opcję **Tempo/prędkość**.
6. Wybierz typ danych tempa lub prędkości, które chcesz wyświetlić na stronie treningu.

Pełna lista dostępnych pól danych wraz z ich opisem znajduje się na [stronie 35](#).


### Alerty

**UWAGA:** Alerty nie działają podczas treningów w odstępach oraz własnych treningów.

Alerty umożliwiają trenowanie, aby osiągnąć określone cele: czas, dystans, zużycie kalorii, tętno i rytm pedałowania.

**UWAGA:** Informacje dotyczące włączania i wyłączania dźwięków i wibracji znajdują się na [stronie 32](#).


### Ustawianie alertów czasu, dystansu i kalorii

1. Wybierz kolejno  > **Trening** > **Opcje** > **Alerty**.
2. Wybierz opcję **Czas, Dystans** lub **Kalorie**.
3. Wybierz **WI**.
4. Wybierz opcję **Alert przy** i wprowadź czas, dystans lub liczbę kalorii.

Z chwilą osiągnięcia wartości podanej w alercie urządzenie generuje sygnał dźwiękowy i wyświetla komunikat.

## Ustawianie alertów zaawansowanych

Jeśli posiadasz opcjonalny czujnik tętna, czujnik na nogę lub czujnik rowerowy GSC™ 10, możesz także skonfigurować zaawansowane alerty dotyczące tętna i rytmu.

1. Wybierz kolejno  > **Trening** > **Opcje** > **Alerty**.
2. Wybierz opcję:
  - Wybierz **Tętno**, aby ustawić minimalną i maksymalną wartość tętna w uderzeniach na minutę (uderzenia/min).


**UWAGA:** Więcej informacji na temat stref tętna można znaleźć na [stronie 19](#).

  - Wybierz **Rytm**, aby ustawić minimalny i maksymalny rytm w krokach na minutę (krok/min) lub obrotach ramienia korby na minutę (obr/min).
3. Ustaw parametry alertów dotyczących tętna lub rytmu.

Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna lub rytmu urządzenie generuje sygnały dźwiękowe i wyświetla komunikat.

## Ustawianie alertów przerw na chód

Niektóre programy biegów wyznaczają przerwy na chód w regularnych odstępach czasu. Na przykład podczas długiego biegu treningowego program może wydać polecenie biegu przez cztery minuty, a następnie chodu przez minutę, po czym nastąpi powtórzenie. Funkcja Auto Lap działa prawidłowo podczas korzystania z alertów biegu/chodu.

1. Wybierz kolejno  > **Trening** > **Opcje** > **Alerty**.
2. Wybierz kolejno **Bieg/chód** > **Alert biegu/chodu** > **W1**.
3. Wybierz **Alert biegu** i wprowadź czas.
4. Wybierz **Alert chodu** i wprowadź czas.

Z chwilą osiągnięcia wartości podanej w alercie urządzenie generuje sygnał

dźwiękowy i wyświetla komunikat. Alerty biegu/chodu będą powtarzane do czasu zatrzymania stopera.


### Funkcja Auto Lap

Bieżącym ustawieniem dla funkcji Auto Lap jest **Wg dystansu**, 1 mila lub 1 kilometr.

**UWAGA:** Funkcja autookrążenia Auto Lap nie działa podczas treningów w odstępach oraz własnych treningów.


### Oznaczanie okrążeń wg dystansu

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania określonego dystansu jako okrążenia. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach biegu.

1. Wybierz kolejno  > **Trening > Opcje > Auto Lap**.
2. Wybierz kolejno **Auto Lap > Wg dystansu**.
3. Wybierz **Okrążenie gdy** i wprowadź dystans.

### Oznaczanie okrążeń wg pozycji

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania określonej pozycji podczas okrążenia. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach biegu (np. długie wzniesienie lub sprint treningowy).

1. Wybierz kolejno  > **Trening > Opcje > Auto Lap**.
2. Wybierz kolejno **Auto Lap > Wg pozycji > Okrążenie gdy**.
3. Wybierz opcję:
  - Wybierz **Tylko przycisk Lap**, aby włączyć licznik okrążenia po każdym wybraniu przycisku **LAP** oraz po każdym ponownym minięciu jednej z tych pozycji.
  - Wybierz **Start i Lap**, aby włączyć licznik okrążeń w pozycji GPS po wybraniu przycisku **START** oraz w dowolnej pozycji podczas biegu po wybraniu przycisku **LAP**.

- Wybierz **Zaznacz i Lap**, aby włączyć licznik okrążeń w określonej pozycji GPS, zaznaczonej przed rozpoczęciem biegu (skorzystaj z opcji **Zaznacz pozycję**), oraz w dowolnej pozycji podczas biegu po wybraniu przycisku **LAP**.

### Automatyczne wstrzymywanie biegu

**UWAGA:** Funkcja autopauzy Auto Pause nie działa podczas treningów w odstępach oraz własnych treningów.

Funkcja Auto Pause służy do automatycznego wstrzymywania stopera w przypadku zatrzymania się lub gdy prędkość spada poniżej określonej wartości. Funkcja ta jest przydatna, jeśli na trasie treningu znajduje się sygnalizacja świetlna lub inne miejsca, w których trzeba zwolnić bądź się zatrzymać.

**UWAGA:** Czas wstrzymania nie jest zapisywany w danych historii.


- Wybierz kolejno  > **Trening** > **Opcje** > **Auto Pause** > **Auto Pause**.

### 2. Wybierz opcję:

- Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
- Wybierz **Własna prędkość**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy prędkość spada poniżej określonej wartości.

### Korzystanie z funkcji autoprzewijania

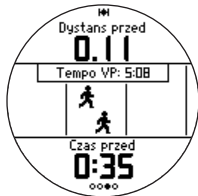
Funkcja autoprzewijania umożliwia automatyczne przełączanie stron z danymi dotyczącymi treningu, gdy stoper jest włączony.

- Wybierz kolejno  > **Trening** > **Opcje** > **Autoprzewijanie** > **Autoprzewijanie**.
- Wybierz jedną z opcji: **Wolno**, **Średnio** lub **Szybko**.

### Bieg z funkcją Virtual Partner

Funkcja Virtual Partner to narzędzie treningowe zaprojektowane, aby ułatwić osiągnięcie celów treningowych.

1. Wybierz kolejno **≡** > **Trening** > **Virtual Partner**.
2. Wybierz kolejno **Virtual Partner** > **Wl.**
3. Wybierz **Format**, a następnie **Prędkość** lub **Tempo**.
4. Wprowadź wartość prędkości lub tempa dla funkcji Virtual Partner.
5. Wybierz **Alert** > **Wl.** (opcjonalnie).
6. Idź pobiegać.
7. Przewiń do strony Virtual Partner, aby sprawdzić, kto prowadzi.



### Virtual Racer

Funkcja Virtual Racer to narzędzie treningowe zaprojektowane, aby pomóc Ci poprawić swoje wyniki. Możesz ścigać się z własnymi wynikami, także tymi przesłanymi z komputera (strona 13). Możesz na przykład pokonać właściwą trasę wyścigu i zapisać ją w urządzeniu Forerunner. W dniu wyścigu możesz ścigać się z biegiem treningowym. Funkcja Virtual Racer da Ci motywację do poprawienia wcześniejszego tempa, także na wzniesieniach, gdzie zwykle zwalniasz, oraz podczas sprintu do linii mety.

### Bieg z funkcją Virtual Racer

Aby móc utworzyć wyścig, musisz wcześniej zapisać co najmniej jedną aktywność.

1. Wybierz kolejno **≡** > **Trening** > **Virtual Racer**.
2. Wybierz **Stwórz nowy wyścig** i wybierz z listy aktywność.
3. Podaj nazwę.

4. Wybierz wyścig.
5. Wybierz **Włącz wyścig**.

### Opcje funkcji Virtual Racer

Wybierz kolejno  > **Trening** > **Virtual Racer**, a następnie wybierz wyścig.


- **Pokaz statystyki** — pozwala wyświetlić czas i dystans poprzedniej aktywności.
- **Opcje wyścigu** — pozwala edytować nazwę wyścigu, usunąć wyścig i ustawić dźwięki alertów.

### Pojedynek z aktywnością ze strony internetowej

Musisz posiadać konto w serwisie Garmin Connect ([strona 28](#)).

Aby móc przesyłać w sposób bezprzewodowy aktywności do urządzenia, należy najpierw sparować urządzenie Forerunner z komputerem, korzystając z pamięci USB ANT Stick™ ([strona 29](#)).


1. Sparuj urządzenie z komputerem.
2. Przejdź do strony [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) i znajdź żądaną aktywność.

3. Kliknij **Wyślij do urządzenia**.
4. W urządzeniu wybierz kolejno  > **Trening** > **Virtual Racer**.
5. Wybierz wyścig.
6. Wybierz **Włącz wyścig**.

## Trening interwałowy

Możesz utworzyć trening interwałowy w oparciu o dystans lub czas. Twój trening interwałowy będzie zapisywany do czasu utworzenia kolejnego treningu interwałowego. Interwały otwarte mogą zostać wykorzystane podczas treningów na trasie, gdy przebywasz znany sobie dystans i chcesz wiedzieć, ile interwałów udało Ci się pokonać.

### Tworzenie treningu interwałowego

1. Wybierz kolejno  > **Trening** > **Treningi** > **Interwały**.
2. Wybierz **Edytuj trening**.
3. Wybierz **Typ**, a następnie **Czas**, **Dystans**, lub **Otwarty**.

**PORADA:** Aby utworzyć interwał otwarty, wybierz typ **Otwarty**.

4. Podaj wartość interwału dystansu lub czasu.
5. Wybierz **Typ odpoczynku**, a następnie **Dystans**, **Czas** lub **Otwarty**.
6. W razie potrzeby wprowadź wartość dystansu lub czasu interwału odpoczynku.
7. Wybierz liczbę powtórzeń.
8. W razie potrzeby wybierz kolejno **Rozgrzewka** > **Tak**, aby dodać do treningu rozgrzewkę z otwartymi interwałami.
9. W razie potrzeby wybierz kolejno **Rozluźnienie** > **Tak**, aby dodać do treningu rozluźnienie z otwartymi interwałami.

### Rozpoczynanie treningu interwałowego

1. Wybierz kolejno  > **Trening** > **Treningi** > **Interwały** > **Zacznij trening**.
2. Wybierz przycisk **START**.

Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, musisz wybrać przycisk **LAP**, aby rozpocząć pierwszy interwał.

3. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

### Zatrzymywanie treningu interwałowego

- Wybranie przycisku **LAP** w dowolnym momencie kończy interwał.
- Aby zatrzymać stoper, w dowolnym momencie wybierz przycisk **STOP**.
- Jeśli trening interwałowy obejmuje ćwiczenia rozluźniające, musisz wybrać przycisk **LAP**, aby zakończyć trening interwałowy.




## Własne treningi

Własne treningi mogą zawierać cele dla każdego etapu treningu oraz różne dystanse, czasy i liczby kalorii. Przy pomocy aplikacji Garmin Training Center® lub Garmin Connect® (strona 28) można tworzyć treningi i przysyłać je do urządzenia Forerunner. Własne treningi można też tworzyć i zapisywać bezpośrednio w urządzeniu Forerunner.

Przy pomocy serwisu Garmin Connect oraz aplikacji Garmin Training Center można również tworzyć harmonogramy własnych treningów. Można z wyprzedzeniem planować treningi i przechowywać je w urządzeniu Forerunner.

## Tworzenie własnych treningów

1. Wybierz kolejno  > **Trening** > **Treningi** > **Własne** > **Utwórz nowy**.
2. Wybierz **Bieg 000**, aby edytować nazwę treningu.
3. Wybierz **Dodaj nowy etap**.
4. Wybierz **Czas**, aby określić sposób mierzenia etapu.

Przykładowo, wybranie opcji **Dystans** spowoduje zakończenie etapu po przebyciu określonego dystansu.

W przypadku wybrania **Otwarty** możesz wybrać przycisk **LAP**, aby zakończyć etap podczas treningu.

5. W razie potrzeby wybierz **Wartość czasu**, a następnie podaj wartość.
6. Wybierz **Cel**, aby wybrać cel w trakcie etapu.  
Na przykład wybór opcji **Tętno** powoduje utrzymanie stałego tętna podczas etapu.
7. W razie potrzeby wybierz strefę celu lub podaj własny zakres.

Możesz na przykład wybrać strefę tętna. Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna urządzenie generuje sygnały dźwiękowe i wyświetla komunikat.

8. W razie potrzeby wybierz kolejno **Odpoczynek > Tak**.

Podczas odpoczynku stoper kontynuuje odliczanie, a dane są zapisywane.

9. W razie potrzeby dodaj kolejne etapy treningu.

### Powtarzanie etapu własnego treningu

Przed powtórzeniem etapu treningu musisz utworzyć trening z co najmniej jednym etapem.


1. Wybierz kolejno **Dodaj nowy etap > Czas**.
2. Wybierz opcję:
  - Wybierz **Powtórz**, aby powtórzyć etap raz lub kilka razy.  
Możesz na przykład powtórzyć 1,5-kilometrowy etap 4 razy.

- Wybierz **Powtarz. aż**, aby powtarzać etap przez określony czas.

Możesz na przykład powtarzać etap 5-minutowy przez 30 minut lub do czasu, gdy osiągniesz tempo ze strefy 5.

3. Wybierz **Wróć do etapu** i wybierz etap, który chcesz powtórzyć.

### Rozpoczynanie własnego treningu


1. Wybierz kolejno  > **Trening > Treningi > Własne**.
2. Wybierz trening, a następnie **Zacznij trening**.
3. Wybierz przycisk **START**.
4. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po zakończeniu wszystkich etapów zostanie wyświetlony komunikat.

## Przerywanie własnego treningu

- W dowolnym momencie możesz wybrać przycisk **LAP**, aby zakończyć interwał.
- Aby zatrzymać stoper, w dowolnym momencie wybierz przycisk **STOP**.

## Usuwanie własnego treningu

1. Wybierz kolejno  > **Trening** > **Treningi** > **Własne**.
2. Wybierz trening.
3. Wybierz kolejno **Usuń trening** > **Tak**.

## Wysyłanie treningów do urządzenia

Aby móc przysyłać w sposób bezprzewodowy treningi do urządzenia, należy najpierw sparować urządzenie Forerunner z komputerem, korzystając z pamięci USB ANT Stick™ ([strona 29](#)).


1. Podłącz pamięć USB ANT Stick do komputera.
2. Otwórz aplikację Garmin Training Center lub stronę Garmin Connect ([strona 28](#)).
3. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Opcje treningu rowerowego

Wiele funkcji treningowych urządzenia Forerunner może być wykorzystywanych podczas jazdy na rowerze. Aby uzyskać najlepsze wyniki, dostosuj ustawienia dotyczące jazdy na rowerze.

## Zmiana sportu na kolarstwo

Urządzenie Forerunner może wyświetlać dane i historie dla treningów na rowerze.

1. Wybierz kolejno  > **Trening** > **Sport** > **Opcje roweru** > **Pokaż**.
2. Wybierz kolejno **Bież. dyscyplina** > **Rower**.

Po zmianie dyscypliny można ustawiać alerty, konfigurować ustawienia funkcji Auto Lap, Auto Pause i autoprzewijania dla treningu na rowerze ([strony 8–11](#)).

## Trening z czujnikiem rowerowym

Informacje dotyczące rowerowego czujnika GSC™ 10 można znaleźć na [stronie 23](#).

## Czujnik ANT+

Urządzenie Forerunner jest zgodne z następującymi akcesoriami ANT+.




- Czujnik tętna ([strona 19](#))
- Czujnik na nogę ([strona 21](#))
- Czujnik rowerowy GSC 10 ([strona 23](#))
- Waga ([strona 23](#))
- Sprzęt fitness ([strona 24](#))



Aby uzyskać więcej informacji na temat zakupu dodatkowych akcesoriów, odwiedź stronę <http://buy.garmin.com>.

## Parowanie czujników ANT+

Przed przystąpieniem do parowania musisz założyć czujnik tętna lub zamontować czujnik rowerowy. Patrz *Skrócony podręcznik użytkownika urządzenia Forerunner 610* lub instrukcje dołączane do akcesoriów.

Jeśli w urządzeniu Forerunner nie są wyświetlane dane z akcesorium, może być konieczne sparowanie akcesorium z urządzeniem Forerunner. Parowanie polega na powiązaniu bezprzewodowych czujników ANT+™ (np. czujnika na nogę) z urządzeniem Forerunner. Po przeprowadzeniu pierwszego parowania urządzenie Forerunner będzie automatycznie rozpoznawać sparowany czujnik na nogę po każdym jego włączeniu.

- Sprawdź, czy czujnik ANT+ jest zgodny z urządzeniem Garmin.
- Zbliz urządzenie Forerunner na odległość nie większą niż 3 m od czujnika ANT+.  
Podczas parowania ustaw się w odległości co najmniej 10 m od innych czujników ANT+.
- Jeśli ikona ♥ jest wyłączona, wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Czujnik tętna** > **Czujnik tętna** > **Wl.** > **Szukaj nowego**.
- Jeśli ikona  jest wyłączona, wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Czujnik na nogę** > **Czujnik na nogę** > **Wl.** > **Szukaj nowego**.

- Jeśli ikona  jest wyłączona, wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Czujnik rowerowy** > **Czujnik rowerowy** > **Wł.** > **Szukaj nowego**.
- Jeśli parowanie akcesorium nadal nie jest możliwe, wymień baterię w akcesorium (czujnik tętna, [strona 43](#)).


Po sparowaniu akcesorium zostanie wyświetlony komunikat, a na ekranie pojawi się ikona akcesorium (niemigająca) ([strona 4](#)).

## Czujnik tętna

### Ustawianie stref tętna

Przed dostosowaniem stref tętna musisz włączyć czujnik tętna.

Urządzenie Forerunner wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas wprowadzania ustawień początkowych, w celu określenia stref tętna użytkownika. Aby uzyskać najbardziej precyzyjne dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno, tętno spoczynkowe i strefy tętna.

1. Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Czujnik tętna** > **Strefy tętna** > **Według**.
2. Wybierz opcję:
  - Wybierz **Uderzenia/min.**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
  - Wybierz **Maks. %** w celu wyświetlenia i edytowania stref jako wartości procentowych maksymalnej wartości tętna.
  - Wybierz **% rez. tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna spoczynkowego.
3. Wybierz **Maks. tętno** i podaj maksymalne tętno.
4. Wybierz **Normal. tętno** i wprowadź tętno spoczynkowe.

Wartości strefy są aktualizowane automatycznie, jednak nadal możesz każdą z nich edytować ręcznie.

### Informacje o strefach tętna

Wielu sportowców korzysta ze stref tętna, aby dokonywać pomiarów i zwiększać swoją wydolność sercowo-naczyniową, a także poprawiać sprawność fizyczną. Strefa tętna to ustalony zakres liczby uderzeń serca na minutę.

Pięć ogólnie przyjętych stref tętna jest ponumerowanych od 1 do 5 według wzrastającej intensywności. Zazwyczaj strefy tętna są obliczane w oparciu o wartości procentowe maksymalnego tętna użytkownika.

### Cele fitness

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

- Tętno jest dobrą miarą intensywności ćwiczeń.

- Trenowanie w określonych strefach tętna może pomóc poprawić wydolność układu sercowo-naczyniowego.
- Znajomość stref tętna może zapobiec przetrenowaniu i zmniejszyć ryzyko urazu.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([strona 25](#)), 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.

## Więcej opcji tętna

- Alerty tętna ([strona 9](#))
- Obliczanie strefy tętna ([strona 25](#))
- Pola danych tętna ([strona 35](#))
- Rozwiązywanie problemów z tętnem ([strona 26](#))

## Czujnik na nogę


Urządzenie Forerunner współpracuje z czujnikiem na nogę. Czujnik na nogę można używać do wysyłania danych do urządzenia Forerunner podczas treningu w pomieszczeniach, gdy sygnał GPS jest słaby, lub w przypadku utraty sygnału satelitarnego. Czujnik na nogę znajduje się w trybie gotowości i jest gotowy do przesyłania danych. Jednak najpierw czujnik na nogę należy sparować z urządzeniem Forerunner ([strona 18](#)).

Po 30 minutach bezczynności czujnik na nogę wyłączy się w celu oszczędzenia energii. Gdy stan baterii jest niski, urządzenie Forerunner wyświetli komunikat.

Pozostało około pięć godzin do wyczerpania baterii.

## Wybór źródła prędkości

Chcąc trenować na zewnątrz, można ustawić urządzenie Forerunner tak, by wykorzystywało do obliczenia tempa dane z czujnika na nogę zamiast z urządzenia GPS.


Wybierz kolejno  > Ustawienia >  
**Czujnik na nogę** > **Źródło prędkości** >  
**Czujnik na nogę.**

## Informacje o kalibracji czujnika na nogę

Kalibracja czujnika na nogę jest opcjonalna, jednak może poprawić jego dokładność. Są trzy sposoby, według których można dokonać kalibracji: dystans, GPS i kalibracja ręczna.


### Kalibracja czujnika na nogę wg dystansu

Aby uzyskać optymalne rezultaty, czujnik na nogę powinien być skalibrowany w czasie biegu po wewnętrznej stronie toru regulacyjnego. Tor regulacyjny (2 okrążenia = 800 m) jest dokładniejszy niż ruchoma bieżnia.

1. Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Czujnik na nogę** > **Kalibruj** > **Dystans**.
2. Wybierz dystans.
3. Wybierz przycisk **START**, aby rozpocząć rejestrowanie.
4. Przebiegnij lub przejdź dystans.
5. Wybierz przycisk **STOP**.

### Kalibracja czujnika na nogę wg sygnałów GPS


Aby skalibrować czujnik na nogę za pomocą GPS, urządzenie musi odbierać sygnały GPS.

1. Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Czujnik na nogę** > **Kalibruj** > **GPS**.
2. Wybierz przycisk **START**, aby rozpocząć rejestrowanie.
3. Przebiegnij lub przejdź dystans około 1000 m.

Urządzenie Forerunner poinformuje Cię, gdy zostanie przebyty wystarczający dystans.

### Ręczna kalibracja czujnika na nogę

Jeśli podczas każdego biegu dystans wskazywany przez czujnik na nogę wydaje się nieco za duży lub za mały, współczynnik kalibracji można dostosować ręcznie. Wzór na kalibrację to: rzeczywisty dystans (skorzystaj z toru regulacyjnego) / zarejestrowany dystans  $\times$  bieżący współczynnik kalibracji = nowy współczynnik kalibracji. Np. 1600 m / 1580 m  $\times$  95 = 96,2.

1. Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Czujnik na nogę** > **Współczynnik kalibracji**.
2. Dostosuj współczynnik kalibracji.



## GSC 10


Dane dotyczące rytmu pochodzące z czujnika rowerowego GSC 10 są zawsze rejestrowane. W przypadku braku sparowanego czujnika rowerowego GSC 10 do obliczania prędkości i dystansu są wykorzystywane dane GPS. Rytm oznacza tempo pedałowania lub „obrotu” mierzonego liczbą obrotów ramienia korby w ciągu minuty (obr/min). Urządzenie GSC 10 składa się z dwóch czujników: jeden mierzy rytm, a drugi prędkość.

### Kalibracja czujnika rowerowego

Przed dostosowaniem opcji czujnika rowerowego musisz zmienić dyscyplinę na kolarstwo ([strona 17](#)).

Przed rozpoczęciem kalibracji czujnik rowerowy musi być poprawnie zainstalowany oraz aktywnie zapisywać dane.

Kalibracja czujnika rowerowego jest opcjonalna, jednak może poprawić jego dokładność. Instrukcje kalibracji posiadanego czujnika rowerowego można znaleźć w instrukcjach dostarczonych przez jego producenta.

- Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Czujnik rowerowy** > **Kalibracja**.
- Wybierz opcję:
  - Aby użyć GPS do określenia rozmiaru kół, wybierz **Auto**.
  - Aby podać rozmiar kół, wybierz **Ręczny**.

### Więcej opcji rowerowych

- Alerty rytmu ([strona 9](#))
- Trening rowerowy ([strona 17](#))
- Pola danych rytmu ([strona 35](#))

## Korzystanie z wagi

Jeśli posiadasz wagę z funkcją ANT+, urządzenie Forerunner może odczytywać dane z wagi.

- Wybierz przycisk **LIGHT**.  
Po wyszukaniu wagi zostanie wyświetlony komunikat.
- Stań na wadze.

**UWAGA:** Jeśli korzystasz z wagi obliczającej skład ciała, zdejmij buty i skarpetki, aby wszystkie parametry dotyczące składu ciała mogły zostać odczytane i zapisane.

3. Zejdź z wagi.

**PORADA:** W przypadku wystąpienia błędu zejdź z wagi i spróbuj ponownie.

### Informacje o ustawieniu aktywnego sportowca

Włączenie ustawienia aktywnego sportowca ma wpływ na określone obliczenia wykonywane przez wagę. Aktywny sportowiec to osoba, która trenuje intensywnie od wielu lat (za wyjątkiem czasu, gdy odniosła niewielkie kontuzje) i ma tętno spoczynkowe na poziomie 60 uderzeń serca na minutę (uderzenia/min) lub mniej.

## Sprzęt fitness

Technologia ANT+ pozwala na automatyczne powiązywanie urządzenia Forerunner i czujnika tętna ze sprzętem fitness, co pozwala wyświetlać dane na konsoli sprzętu. Znajdź logo ANT+ Link Here na zgodnym sprzęcie fitness.



Więcej wskazówek na temat powiązywania urządzeń można znaleźć na stronie [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus).

## Obliczanie strefy tętna

Strefa	% maks. 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

## Rozwiązywanie problemów z czujnikiem ANT+


Problem	Rozwiązanie
Posiadam czujnik ANT+ innego producenta.	Upewnij się, czy jest on zgodny z urządzeniem Forerunner ( <a href="http://www.garmin.com/intosports">www.garmin.com/intosports</a> ).
Bateria w akcesorium została wymieniona.	Musisz ponownie sparować czujnik z urządzeniem Forerunner ( <a href="#">strona 18</a> ).
Dane dotyczące tętna są niedokładne lub błędne.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Upewnij się, że czujnik tętna dokładnie przylega do ciała.</li> <li>• Wykonaj rozgrzewkę przez 5–10 minut.</li> <li>• Zwilż elektrody. Użyj do tego celu wody, śliny lub specjalnego żelu.</li> <li>• Wyczyść elektrody. Brud i pot na elektrodach mogą zakłócać sygnały czujnika tętna.</li> <li>• Zakóż bawełnianą koszulkę lub pomocz koszulkę, jeśli jest to właściwe wyjście w przypadku wykonywanych ćwiczeń. Syntetyczne tkaniny, które pocierają lub uderzają o czujnik tętna, mogą powodować zakłócenia w odbieraniu sygnałów z czujnika tętna.</li> <li>• Oddal się od źródeł silnych pól elektromagnetycznych i niektórych bezprzewodowych czujników 2,4 GHz, które mogą wpływać na działanie czujnika tętna. Źródłami zakłóceń mogą być linie wysokiego napięcia, silniki elektryczne, mikrofalówki, bezprzewodowe telefony 2,4 GHz oraz punkty dostępowe bezprzewodowej sieci LAN.</li> </ul>

## Historia

Urządzenie Forerunner przechowuje dane w oparciu o typ aktywności, użyte akcesoria i ustawienia treningu. W urządzeniu Forerunner można zapisać około 180 godzin historii typowej aktywności. Gdy pamięć urządzenia Forerunner zapelni się, najstarsze dane będą nadpisywane.


### Wyświetlanie historii

W historii wyświetlana jest data, godzina, dystans, czas aktywności, spalone kalorie oraz średnie i maksymalne tempo lub prędkość. Historia może również pokazywać informacje na temat średniego lub maksymalnego tętna i rytmu, jeśli korzystasz z czujnika tętna, czujnika na nogę lub czujnika rytmu (są to akcesoria opcjonalne).


1. Wybierz kolejno  > **Historia** > **Aktywności**.
2. Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić zapisane aktywności.
3. Wybierz aktywność.

4. Przewiń stronę w dół i wybierz **Lista okr.**
5. Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewinąć zapisane okrążenia.

### Wyświetlanie tempa lub prędkości w historii

1. Wybierz kolejno  > **Historia** > **Opcje**.
2. Wybierz kolejno **Bieg** lub **Rower**, zależnie od wybranej dyscypliny.
3. Wybierz kolejno **Pokaż tempo** lub **Pokaż tempo**.

### Wyświetlanie podsumowań

1. Wybierz kolejno  > **Historia** > **Podsumowanie**.  
Zostanie wyświetlony całkowity czas i dystans.
2. Wybierz kolejno **Co tydzień** lub **Co miesiąc**.

### Zerowanie podsumowań


Możesz zresetować podsumowania dystansu i czasu wyświetlane w urządzeniu.

**UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych danych historii.

Wybierz kolejno  > **Historia** > **Opcje** > **Wyzeruj podsumowanie** > **Tak**.

### Usuwanie historii

#### Usuwanie biegu

1. Wybierz kolejno  > **Historia** > **Aktywności**.
2. Wybierz bieg.
3. Przewiń stronę w dół i wybierz kolejno **Usuń** > **Tak**.

#### Usuwanie wszystkich aktywności

Wybierz kolejno  > **Historia** > **Opcje** > **Usuń wszystkie aktywności** > **Tak**.

### Korzystanie z darmowego oprogramowania

Firma Garmin oferuje dwie aplikacje do zapisywania i analizy historii biegów.

- Garmin Connect to oprogramowanie internetowe ([www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com)). Z Garmin Connect można korzystać na dowolnym komputerze z dostępem do Internetu.
  - Garmin Training Center to oprogramowanie komputerowe, które po zainstalowaniu nie wymaga połączenia z Internetem. Działa bezpośrednio na komputerze, nie w Internecie.
1. Odwiedź stronę [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
  2. Wybierz **Trenuj z urządzeniem Garmin**.
  3. Wybierz **Oprogramowanie internetowe** lub **Oprogramowanie komputerowe**.
  4. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Przesyłanie historii do komputera

Aby móc przysyłać w sposób bezprzewodowy aktywności do urządzenia, należy najpierw sparować urządzenie Forerunner z komputerem, korzystając z pamięci USB ANT Stick™ (strona 29).

1. Podłącz pamięć USB ANT Stick ❶ do portu USB w komputerze.



2. Umieść urządzenie w odległości nie większej niż 3 m od komputera.

Gdy aplikacja ANT Agent wykryje urządzenie, w aplikacji zostanie wyświetlony identyfikator urządzenia oraz pytanie, czy chcesz wykonać parowanie.

3. Wybierz **Tak**.
4. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Zapobieganie przesyłaniu danych

Można zapobiec wysyłaniu danych do lub z komputera, nawet jeśli został on sparowany z urządzeniem.

Wybierz kolejno  > **Ustawienia**  
> **System** > **Przesyłanie danych** >  
**Przesyłanie danych** > **Wyl.**


## Nawigacja

### Pozycje


#### Wyświetlanie i zapisywanie aktualnej pozycji

Przed wyświetleniem i zapisaniem pozycji należy zlokalizować sygnały satelitarne (strona 5).

Możesz zapisać aktualną pozycję, np. dom lub parking.


1. Wybierz kolejno  > **Dokąd?** > **Gdzie jestem?**.  
Zostaną wyświetlone aktualne współrzędne Twojego położenia.
2. Wybierz **Zapisz**.
3. W razie potrzeby wybierz **Edytuj**, aby edytować właściwości.

#### Edycja pozycji

1. Wybierz kolejno  > **Dokąd?** > **Pozycje**.
2. Wybierz pozycję.

3. Wybierz kolejno **Pokaż pozycję** > **Edytuj**.
4. Wybierz atrybut.  
Na przykład wybierz **Edytuj wysokość**, aby podać znaną wysokość pozycji.
5. Podaj nowe informacje.

#### Usuwanie pozycji

1. Wybierz kolejno  > **Dokąd?** > **Pozycje**.
2. Wybierz pozycję.
3. Wybierz kolejno **Usuń pozycję** > **Tak**.

### Podróż do zapisanej pozycji

Zanim możliwa będzie podróż do zapisanej pozycji, musisz zlokalizować sygnały z satelitów.

1. Wybierz kolejno  > **Dokąd?** > **Pozycje**.
2. Wybierz pozycję.



### 3. Wybierz **Idź do pozycji**.


Zostanie wyświetlona strona kompasu.

Aby zarejestrować aktywność, musisz uruchomić stoper.

## Podróż z funkcją **Wróć do startu**

Aby móc nawigować do pozycji startowej, musisz ćwiczyć z włączonym odbiornikiem GPS.

W dowolnym momencie biegu możesz wrócić do punktu startowego. Aby skorzystać z tej funkcji, musisz uruchomić stoper.

1. Podczas biegu naciśnij przycisk **STOP**, ale nie zeruj stopera.
2. Wybierz kolejno  > **Dokąd?** > **Wróć do startu**.

Zostanie wyświetlona strona kompasu. Urządzenie Forerunner pokieruje Cię z powrotem do punktu startowego biegu.

## Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

Wybierz kolejno  > **Dokąd?** > **Przerwij nawigację**.

## Ustawienia GPS

### Wyłączanie GPS

Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System** > **GPS** > **GPS** > **Wyl.**

Gdy funkcja GPS jest wyłączona, dane prędkości i dystansu są niedostępne, chyba że używany jest opcjonalny czujnik, który przesyła dane prędkości i dystansu do urządzenia (np. czujnik na nogę lub czujnik GSC 10). Przy następnym włączeniu urządzenie ponownie wyszuka sygnały satelitarne.

### Strona satelitów

Strona satelitów wyświetla aktualne informacje na temat satelitów GPS. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System** > **GPS** > **Satelity**.

# Ustawienia

## Ustawienia systemowe

Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System**.


- **Język** — ustawia język urządzenia.
- **Dźwięki klawiszy** — opcja pozwala ustawić dźwięk naciskanych klawiszy.
- **Dźwięki alertów** — opcja pozwala ustawić sygnały dźwiękowe dla komunikatów.
- **Wibracja alertu** — pozwala ustawić w urządzeniu wibracje przy odbieraniu komunikatów.
- **Zapis danych** — opcja pozwala określić sposób zapisu danych dotyczących aktywności.
  - **Oszczędnie** — opcja zapisuje główne punkty, w których nastąpiła zmiana kierunku, prędkości lub tętna.

- **Co sekundę** — wybór opcji umożliwia zapis punktów co sekundę. Opcja pozwala uzyskać bardzo szczegółowy zapis aktywności, co jednak wpływa na znaczne zwiększenie jej rozmiaru.

- **GPS** — [strona 31](#).
- **Podświetlenie** — [strona 41](#).

## Dostosowywanie ustawień jednostek


Można dostosować jednostki miary dystansu, tempa i prędkości, wysokości, wagi oraz format dystansu.

1. Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System** > **Jednostki**.
2. Wybierz ustawienie.
3. Wybierz jednostkę dla wybranego ustawienia.


## Ustawienia czasu

### Ręczne ustawianie czasu

Domyślnie czas w zegarku jest ustawiany automatycznie, gdy urządzenie Forerunner zlokalizuje satelity.

1. Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System** > **Czas** > **Ustaw czas** > **Ręcznie**.
2. Podaj czas.
3. W razie potrzeby wybierz **Format czasu**, aby wybrać format 12 godzin lub 24 godzin.

### Ustawianie alarmu


1. Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Alarm**.
2. Wybierz kolejno **Alarm** > **Wł**.
3. Wybierz **Czas** i podaj czas.

### Strefy czasowe

Po każdym odebraniu sygnałów satelitarnych urządzenie automatycznie wykrywa strefę czasową i aktualny czas.

## Ustawianie profilu użytkownika

Urządzenie Forerunner wykorzystuje informacje podane przez użytkownika do obliczania dokładnych danych o biegu. W profilu użytkownika można zmienić następujące informacje: płeć, wiek, masa ciała i wzrost.

1. Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Profil użytkownika**.
2. Zmień ustawienia.

### Informacje o kaloriach

Technologia analizy tętna oraz wydatku kalorii jest dostarczana i obsługiwana przez firmę Firstbeat Technologies Ltd. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

### Informacje o funkcji Training Effect

Funkcja Training Effect mierzy wpływ ćwiczeń na sprawność aerobową. Wartość funkcji Training Effect rośnie podczas wykonywania danej aktywności. W miarę trwania aktywności wartość funkcji Training Effect zwiększa się, informując o tym, w jakim stopniu aktywność wpłynęła na poprawę sprawności. Wartość funkcji Training Effect zależy od

informacji zawartych w profilu użytkownika, tętna, a także intensywności i czasu trwania aktywności.

To ważne, by wiedzieć, że podczas pierwszych kilku biegów wskaźniki efektu treningu (1,0–5,0) mogą sprawiać wrażenie wyjątkowo wysokich. Urządzenie potrzebuje kilku aktywności, aby poznać Twoją sprawność aerobową.



Training Effect	Opis
1,0–1,9	Wspomaga rehabilitację (krótkie aktywności). Zwiększa wytrzymałość przy dłuższej aktywności (ponad 40 min).
2,0–2,9	Utrzymanie sprawności aerobowej.
3,0–3,9	Poprawia sprawność aerobową, jeśli zostanie uwzględnione w tygodniowym programie treningowym.
4,0–4,9	Znaczna poprawa sprawności aerobowej (przy 1–2 powtórkach na tydzień z zachowaniem odpowiedniego czasu odpoczynku).

5,0	Wywołuje chwilowe przeciążenie, aby zapewnić lepsze efekty. Należy zachować szczególną ostrożność, osiągając te wartości podczas treningu. Wymaga dodatkowych dni odpoczynku.
-----	---

Technologia Training Effect jest dostarczana i obsługiwana przez firmę Firstbeat Technologies Ltd. Więcej informacji jest dostępnych na stronie [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

## Dostosowywanie stron treningu

Pola danych wyświetlane na czterech stronach treningu można dostosować do własnych potrzeb.

- Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Strony treningu**.
- Wybierz stronę treningu.
- Wybierz .
- Wybierz liczbę pól danych, jaką chcesz widzieć na ekranie.

5. Wybierz **Włączone**.
6. Wybierz ◀.
7. Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.
8. Wybierz kategorię i pole danych.

Na przykład wybierz kolejno pozycje  
**Tętno > Tętno - okrążenie**.

### Pola danych

Pola danych oznaczone symbolem „\*” wyświetlają jednostki brytyjskie lub metryczne. Pola danych z symbolem „\*\*” wymagają czujnika ANT+.

Pole danych	Opis
Rytm **	Podczas biegu rytm jest mierzony w krokach na minutę (krok/min). Podczas jazdy na rowerze rytm jest mierzony w liczbie obrotów ramienia korbki na minutę (obr/min).
Rytm - średni **	Średni rytm w czasie pokonywania bieżącej aktywności.

Pole danych	Opis
Rytm - okrążenie **	Średni rytm w czasie bieżącego okrążenia.
Kalorie	Ogólna liczba spalonych kalorii.
Kalorie - tłuszcz	Liczba spalonych kalorii (tłuszcz). Wymagana ocena New Leaf®.
Kalorie do końca	Podczas treningu pokazuje pozostałe kalorie, jeśli jako ilość kalorii ustawiono czas trwania etapu.
Dystans *	Dystans pokonany w trakcie bieżącej aktywności.
Dystans - okrążenie *	Dystans pokonany w trakcie bieżącego okrążenia.
Dystans - ost. okrąż. *	Dystans ostatniego ukończonego okrążenia.
Dyst. do końca *	Podczas treningu pokazuje pozostały dystans, jeśli jako dystans ustawiono czas trwania etapu.
Wysokość *	Wysokość ponad lub poniżej poziomu morza.

## Ustawienia

Pole danych	Opis
Dokładność GPS *	Margines błędu przy obliczaniu dokładnej pozycji. Przykład: pozycja GPS jest określona z dokładnością do +/- 12 stóp.
Nachylenie	Pomiar nachylenia powierzchni na trasie biegu. Na przykład jeśli dla każdego 3 m (10 stóp) pokonanego wzniosu (wysokości) pokonujesz 60,96 m (200 stóp) (dystans), stopień nachylenia wynosi 5%.
Kierunek	Kierunek przemieszczania się.
Tętno **	Liczba uderzeń serca na minutę (uderzenia/min).
Tętno do końca **	Podczas treningu pokazuje wartość powyżej lub poniżej celu tętna.
Tętno - % rez. tętna **	Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
Tętno - maks. % **	Procentowa wartość maksymalnego tętna.

Pole danych	Opis
Tętno - średnie **	Średnie tętno w czasie pokonywania bieżącej aktywności.
Tętno - śr. % rez. tętna **	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla aktywności.
Tętno - maks. śr. % % **	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla aktywności.
Tętno - okrażenie **	Średnie tętno w trakcie bieżącego okrażenia.
Tętno - % rez. tętna na okr. **	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) podczas okrażenia.
Tętno - maks. % na okr. **	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna podczas okrażenia.


Pole danych	Opis
Strefa tętna **	Bieżący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalone są w oparciu o profil użytkownika, maksymalne tętno i tętno spoczynkowe.
Strefa tempa okrąż.	Zakres tempa (dostępnych dziesięć stref) dla bieżącego okrążenia.
Strefa pręd. okrąż. *	Zakres prędkości (dostępnych dziesięć stref) dla bieżącego okrążenia.
Okrażenia	Liczba ukończonych okrążeń.
Tempo	Bieżące tempo.
Tempo - średnie	Średnie tempo w czasie bieżącej aktywności.
Tempo - okrąż.	Średnie tempo w trakcie bieżącego okrążenia.
Tempo - ost. okrąż.	Średnie tempo w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.

Pole danych	Opis
Strefa tempa	Bieżący zakres tempa. Strefy można ustawić w programie Garmin Training Center lub Garmin Connect.
Powt. do końca	Podczas treningu pokazuje pozostałe powtórzenia.
Prędkość *	Bieżąca prędkość.
Pręd. - śr. *	Średnia prędkość podczas aktywności.
Pręd. - okrąż. *	Średnia prędkość w trakcie bieżącego okrążenia.
Pręd. - ost. okrąż. *	Średnia prędkość w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.
Strefa pręd. *	Bieżący zakres prędkości. Strefy można ustawić w programie Garmin Training Center lub Garmin Connect.
Wschód słońca	Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Pole danych	Opis
Zachód słońca	Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Czas	Czas stopera.
Czas - śr. okrąż.	Średni czas pokonywania okrążeń.
Czas od rozpocz.	Całkowity, zapisany czas. Jeśli na przykład biegiesz 10 minut, po czym zatrzymujesz stoper na 5 minut, a następnie ponownie go uruchamiasz i biegiesz przez 20 minut, czas, który upłynął, wyniósł 35 minut.
Czas - okrążenia	Czas bieżącego okrążenia.
Czas - ost. okrąż.	Czas ostatniego, ukończonego okrążenia.
Aktualny czas	Aktualna godzina z uwzględnieniem ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).

Pole danych	Opis
Czas do końca	Podczas trwania treningu: pozostały czas interwału lub etapu.
Training Effect (TE) **	Bieżący wpływ (od 1,0 do 5,0) na sprawność aerobową ( <a href="#">strona 33</a> ).

### Dostosowywanie kategorii Ulubionych

- Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Strony treningu**.
- Wybierz stronę treningu.
- Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.
- Wybierz kolejno **Ulubione** > **Edytuj Ulubione**.
- Wybierz jedno lub więcej pól danych.



## Załącznik

### Dane techniczne

#### UWAGA

Urządzenie Forerunner jest wodoodporne zgodnie ze standardem IEC 60529 IPX7. Może być zanurzane w wodzie na głębokość 1 m przez 30 minut. Przedłużone zanurzanie urządzenia może spowodować jego uszkodzenie. Po zanurzeniu urządzenia należy je wytrzeć i pozostawić do wyschnięcia, nim rozpocznie się jego używanie lub ładowanie.

**UWAGA:** Urządzenie Forerunner nie jest przeznaczone do korzystania podczas pływania.

Dane techniczne urządzenia Forerunner	
Bateria	Bateria pastylkowa litowo-jonowa o pojemności 200 mAh
Czas działania baterii	<a href="#">strona 40</a>
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (-4°F do 140°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+
Zgodne akcesoria	Bezprzewodowa technologia ANT+ współpracuje ze zgodnym czujnikiem tętna, czujnikiem na nogę, czujnikiem GSC 10, wagą oraz sprzętem fitness.

Dane techniczne czujnika tężna	
Wodoszczelny	30 m (98,4 stopy) To urządzenie nie przesyła danych tężna do urządzenia GPS podczas pływania.
Bateria	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V (strona 42)
Czas działania baterii	Około 4,5 roku (1 godz. dziennie)
Temperatura robocza	Od -5°C do 50°C (23°F do 122°F) <b>UWAGA:</b> W niskich temperaturach należy stosownie się ubierać, aby czujnik tężna znajdował się w temperaturze zbliżonej do temperatury ciała.
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+

## Informacje o baterii



### OSTRZEŻENIE

Ten produkt jest zasilany 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.


## Czas działania baterii urządzenia Forerunner

Czas działania baterii*	Korzystanie z urządzenia Forerunner
1 tydzień	Ćwiczysz 45 minut dziennie z włączonym odbiornikiem GPS. Przez pozostały czas urządzenie Forerunner działa w trybie oszczędzania energii.
Do 4 tygodni	Przez cały czas korzystasz z urządzenia Forerunner w trybie oszczędzania energii.
Do 8 godzin	Ćwiczysz z włączonym przez cały czas odbiornikiem GPS.

\* Rzeczywisty czas działania całkowicie naładowanej baterii zależy od tego, przez ile czasu używany jest odbiornik GPS,

podświetlenie i tryb oszczędzania energii. Ekstremalnie niskie temperatury również skracają czas działania baterii.


## Oszczędzanie energii

Po pewnym czasie bezczynności urządzenie Forerunner przełącza się w tryb oszczędzania energii i wyświetlana jest ikona . Urządzenie Forerunner wyświetla wtedy godzinę i datę, ale nie łączy się z akcesoriami ANT+ ani nie korzysta z odbiornika GPS. Przesunięcie palcem w lewo spowoduje wyjście z trybu oszczędzania energii.

## Wydlużanie czasu działania baterii


Zbyt intensywne podświetlenie ekranu może znacząco skrócić czas działania baterii.

## Ustawianie podświetlenia

- Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System** > **Podświetlenie** > **Tryb**.
- Wybierz opcję:
  - Aby włączyć podświetlenie, korzystając wyłącznie z klawisza **LIGHT**, wybierz **Ręcznie**.

- Aby włączyć podświetlenie dla wszystkich naciskanych klawiszy i otrzymywanych komunikatów, wybierz **Klawisze/Alerty**.

## Regulowanie czasu podświetlania

- Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System** > **Podświetlenie** > **Limit czasu**.
- Wybierz krótki czas podświetlania.

## Ładowanie urządzenia Forerunner

### UWAGA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie osuszyć styki i obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera.

- Podłącz wtyk USB kabla do zasilacza sieciowego.
- Podłącz zasilacz sieciowy do zwykłego gniazdka elektrycznego.

3. Ustaw styki znajdujące się na spodzie urządzenia Forerunner w jednej linii z wypustkami na podstawie do ładowania ①

Podstawa do ładowania działa na zasadzie magnesu i przytrzymuje urządzenie Forerunner we właściwym miejscu.



Po podłączeniu do źródła zasilania urządzenie Forerunner włączy się oraz pojawi się ekran ładowania.



4. Całkowicie naładuj urządzenie Forerunner.

## Bateria czujnika tętna

### OSTRZEŻENIE

Nie należy używać ostro zakończonych przedmiotów do wyjmowania baterii. Zużyta baterię nienadającą się do dalszego użytku należy przekazać do lokalnego punktu utylizacji i powtórnego przetwarzania odpadów. Nadchlorań — może być konieczny specjalny sposób postępowania. Patrz strona [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

## Wymiana baterii czujnika tętna

1. Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego odkręć cztery wkręty z tyłu urządzenia.
2. Zdejmij pokrywę i wyjmij baterię.



3. Poczekać 30 sekund.
4. Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry.

**UWAGA:** Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.

5. Załóż z powrotem tylną pokrywę i przykręć cztery wkręty.

Po wymianie baterii czujnika tętna konieczne jest ponowne sparowanie czujnika z urządzeniem.

## Zmiana paska na nadgarstek

Do urządzenia Forerunner można dokupić pasek na nadgarstek wykonany z tkaniny (<http://buy.garmin.com>).

1. Skorzystaj z narzędzia ①, aby wyjąć szpilki ②.



**UWAGA:** Nie wyrzucać szpilek.

2. Dopasuj górną krawędź urządzenia Forerunner ③ do złącza ④.



3. Włóż stożkową końcówkę ⑤ szpilki, aby przymocować złącze do urządzenia Forerunner.

**PORADA:** Docisnij mocno szpilkę do złącza. W razie potrzeby skorzystaj z solidnego, tępego przedmiotu.

4. Dopasuj złącze do pętli ⑥ paska na nadgarstek wykonanego z tkaniny.
5. Włóż stożkową końcówkę ⑦ szpilki, aby przymocować złącze do pętli.
6. Powtórz kroki 2–5 dla dolnego złącza.

## Dbanie o urządzenie

### UWAGA

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

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

Nie używać ostro zakończonych przedmiotów do czyszczenia przestrzeni między ekranem i ramką.

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

### Czyszczenie urządzenia

1. Używać ściereczki zwilżonej łagodnym roztworem czyszczącym.
2. Wyrzeć do sucha.

### Czyszczenie ekranu

1. Używać miękkiej, czystej i niestrzępającej się ściereczki.
2. W razie potrzeby użyć wody, alkoholu izopropylowego lub środka do czyszczenia soczewek okularów.
3. W tym celu należy zwilżyć ściereczkę płynem i delikatnie wytrzeć nią ekran.

### Dbanie o czujnik tętna

Przed czyszczeniem paska należy zdjąć z niego czujnik.



- Wypłucz pasek po każdym użyciu.
- Co pięć użyć wypierz ręcznie pasek w zimnej wodzie z dodatkiem łagodnego środka piorącego.
- Nie pierz paska w pralce ani nie susz w suszarce.
- Gdy czujnik tętna nie jest używany, odczep go od paska, co pozwoli wydłużyć jego czas działania.

### Aktualizacja oprogramowania urządzenia przy pomocy serwisu Garmin Connect

Zanim będzie możliwa aktualizacja oprogramowania urządzenia, należy sparować pamięć USB ANT Stick z komputerem (strona 29).

1. Podłącz pamięć USB ANT Stick do komputera.
2. Odwiedź stronę [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).  
Jeśli dostępna będzie nowa wersja oprogramowania, serwis Garmin Connect poinformuje użytkownika o możliwości aktualizacji oprogramowania.
3. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
4. Podczas procesu aktualizacji urządzenie powinno znajdować się w odległości nie większej niż 3 m od komputera.

## Rozwiązywanie problemów

Problem	Rozwiązanie
Klawisze nie reagują. Jak zresetować urządzenie?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przytrzymaj przycisk <b>POWER</b>, aż ekran się wyłączy.</li> <li>2. Przytrzymaj przycisk <b>POWER</b>, aż ekran się włączy.</li> </ol> <p><b>UWAGA:</b> Nie spowoduje to usunięcia żadnych danych ani ustawień.</p>
Chcę wyczyścić wszystkie dane użytkownika z urządzenia.	<p><b>UWAGA:</b> Spowoduje to usunięcie wszystkich informacji wprowadzonych przez użytkownika, ale nie usunie historii.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wyłącz urządzenie.</li> <li>2. Włącz urządzenie, trzymając naciśnięty przycisk <b>LAP</b>.</li> <li>3. Wybierz <b>Tak</b>.</li> </ol>
Jak zresetować urządzenie do oryginalnych ustawień fabrycznych?	Wybierz kolejno  > <b>Ustawienia</b> > <b>System</b> > <b>Przywróć domyślne</b> > <b>Tak</b> .
Urządzenie nie może zlokalizować sygnałów z satelitów.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wyjdź z urządzeniem na zewnątrz parkingu wielopiętrowego i oddal się od wysokich budynków i drzew.</li> <li>2. Pozostań na miejscu przez kilka minut.</li> </ol>
Brakuje niektórych danych w historii.	Gdy pamięć urządzenia zapełni się, najstarsze dane będą nadpisywane. Regularnie przysyłaj dane do komputera, aby uniknąć ich utraty.
Gdzie znajduje się informacja o wersji oprogramowania?	Wybierz kolejno  > <b>Ustawienia</b> > <b>System</b> > <b>Informacje</b> , aby wyświetlić ważne informacje dotyczące oprogramowania oraz identyfikator urządzenia.
Jak szybko przełączyć dyscyplinę?	Gdy na stoperze nie jest wyświetlany czas, wybierz przycisk <b>RESET</b> .
Jak można uzyskać ocenę New Leaf?	Odwiedź stronę <a href="http://www.newleaffitness.com">www.newleaffitness.com</a> . Niektóre siłownie i ośrodki zdrowia wykonują takie oceny.



# Indeks

## A

- akcesoria 3, 18–22, 43
- aktualizowanie oprogramowania 3
- aktywny sportowiec 24
- alarm 33
- alerty 8–9
  - dźwięki i wibracje 32
- ANT+
  - czujnik na nogę 21
  - czujnik tętna 19
  - parowanie 18
  - rozwiązywanie problemów 26
  - sprzęt fitness 24
  - waga 23
- Auto Lap 10–11
- Auto Pause 11
- autoprzewijanie 11

## B

- bateria
  - czujnik tętna 43
  - Forerunner 40
  - ładowanie 3, 41
- bateria litowo-jonowa 3, 39, 40

## C

- czas
  - alerty 8
  - format 33
  - konfigurowanie zegarka 33
  - pola danych 38
  - strefy 33
- czujnik na nogę 21, 21–22
- czujnik tętna
  - bateria 43
  - czyszczenie 45
  - dane techniczne 40
  - parowanie 18
- czujniki 18–26
- czujniki rowerowe 23

## D

- dane techniczne 39–40
- dbanie o urządzenie 44
- dystans
  - alerty 8
  - pola danych 35
- dźwięki
  - alerty 32
  - klawisze 32

## E

- ekran dotykowy
  - czyszczenie 45
  - porady 5

## G

- Garmin Connect 17, 28
- Garmin Training Center 17, 28
- GPS
  - dokładność 36
  - sygnały satelitarne 5, 31
  - ustawienia 33

GSC 10 23

## H

- historia
  - brak 46
  - przesyłanie 29
  - usuwanie 28
  - wyświetlanie 27, 46

## I

- ikony 4

## J

- jednostki 32
- język 32

### K

- kalibrowanie
  - czujniki rowerowe 23
  - czujnik na nogę 21–22
- kalorie
  - alerty 8
  - poła danych 35
  - zużycie energii 33
- klawisze 4
- dźwięki 32

### L

- ładowanie 41
- lokalizowanie sygnałów satelitarnych 5, 46

### N

- nachylenie 36
- nawigacja
  - do pozycji 30
  - wrót do startu 31
- New Leaf 35, 46

### O

- oprogramowanie 3, 28, 46
- oszczędnie 32
- oszczędzanie energii 41

### P

- parowanie czujników ANT+ 18
- pasek na nadgarstek 43
- plywanie 39
- podświetlenie 41
- poła danych 5, 35–38
- pozycje 30
- prędkość 8, 27, 37
- profil 33
- profil użytkownika 33
- przechowywanie urzędzenia 44
- przerwy na chód 9
- przesyłanie
  - historia 28

### R

- rejestrowanie urzędzenia 3
- resetowanie
  - podsumowanie historii 28
  - urzędzenie 46
- rozwiązywanie problemów
  - akcesoria ANT+ 26
  - Forerunner 46
- rytm
  - alerty 9
  - GSC 10 23
  - poła danych 35

### S

- skala 23
- sprzęt fitness 24
- sygnały satelitarne 5, 31, 46

### T

- tempo 8, 27, 37
- tętno
  - alerty 9
  - poła danych 36–37
  - strefy 19–20
- Training Effect 38
- trening interwałowy 13
- treningi
  - interwałowe 13
  - własne 15

### U

- usuwanie
  - historia 28
  - pozycje 30
  - własny trening 17
- usuwanie danych użytkownika 46

### V

- Virtual Partner 12
- Virtual Racer 12, 13

**W**

waga 23

wibracje

    alerty 32

własne treningi 15

wodoszczelność 39–40

wrót do startu 31

współrzędne 30

wstrzymywanie aktywności 11

wysokość

    pola danych 35

    pozycja 30

**Z**

zapis danych 32

zapisywanie

    aktywność 8

    pozycje 30

zaznaczanie pozycji 30

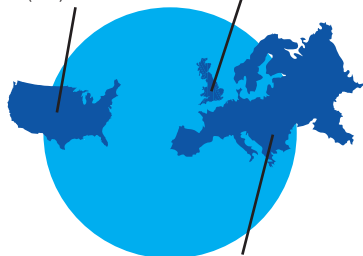
**Ź**

źródło prędkości 21



(800) 800 1020  
(913) 397 8200

0808 2380000



+44 (0) 870 8501241

Najnowsze darmowe aktualizacje oprogramowania (z wyjątkiem map) są zawsze dostępne na stronie internetowej firmy Garmin pod adresem [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

**GARMIN®**

Garmin International, Inc.  
1200 East 151<sup>st</sup> Street, Olathe, Kansas 66062,  
USA

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House, Hounsdown Business Park,  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Wielka Bry-  
tania

Garmin Corporation  
No. 68, Zhongshu 2<sup>nd</sup> Road, Xizhi Dist.,  
New Taipei City, 221, Tajwan (R.O.C.)

Marzec 2011  
190-01296-40 Rev. A    Wydrukowano na Tajwanie