

Edge[®] 510

Podręcznik użytkownika



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, aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

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

Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Mac® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Apple Computer, Inc. Android™ jest znakiem towarowym firmy Google Inc. New Leaf® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Angeion Corporation. Pozostałe nazwy i znaki handlowe stanowią własność poszczególnych jednostek. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach.

Spis treści

Wstęp	1	Dostosowywanie urządzenia	9
Rozpoczęcie pracy z urządzeniem.....	1	Profile.....	9
Ładowanie urządzenia.....	1	Aktualizowanie profilu roweru.....	9
Informacje o baterii.....	1	Aktualizowanie profilu aktywności.....	9
Mocowanie standardowego uchwytu.....	1	Ustawianie profilu użytkownika.....	10
Instalowanie zewnętrznego uchwytu montażowego.....	1	Informacje o ustawieniu aktywnego sportowca.....	10
Odłączanie urządzenia Edge.....	2	Ustawienia Bluetooth.....	10
Włączanie urządzenia.....	2	Informacje o ustawieniach treningu.....	10
Klawisze.....	2	Dostosowywanie stron danych.....	10
Odbieranie sygnałów satelitarnych.....	3	Korzystanie z funkcji Auto Pause.....	10
Trening	3	Oznaczenie okrążeń wg pozycji.....	10
Jazda rowerem.....	3	Oznaczenie okrążeń wg dystansu.....	10
Alerty.....	3	Korzystanie z funkcji autoprzewijania.....	10
Ustawianie alertów zakresowych.....	3	Zmiana informacji o starcie.....	10
Ustawianie alertu cyklicznego.....	3	Ustawienia systemowe.....	11
Treningi.....	3	Ustawienia GPS.....	11
Wykonywanie treningu ze strony internetowej.....	3	Ustawienia wyświetlania.....	11
Tworzenie treningu.....	3	Ustawienia zapisu danych.....	11
Powtarzanie etapów treningu.....	4	Zmiana jednostek miary.....	11
Rozpoczynanie treningu.....	4	Zmiana ustawień konfiguracyjnych.....	11
Przerywanie treningu.....	4	Zmiana języka urządzenia.....	11
Edytowanie treningu.....	4	Ustawianie dźwięków urządzenia.....	11
Usuwanie treningu.....	4	Strefy czasowe.....	11
Korzystanie z funkcji Virtual Partner®.....	4	Informacje o urządzeniu	11
Kursy.....	4	Dane techniczne.....	11
Tworzenie kursu w urządzeniu.....	4	Dane techniczne Edge.....	11
Podążanie kursem ze strony internetowej.....	4	Dane techniczne czujnika tętna.....	12
Porady dotyczące treningów z kursami.....	5	Dane techniczne urządzenia GSC 10.....	12
Zmiana prędkości kursu.....	5	Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia.....	12
Przerywanie kursu.....	5	Czyszczenie urządzenia.....	12
Usuwanie kursu.....	5	Dbanie o czujnik tętna.....	12
Osobiste rekordy.....	5	Bateria czujnika tętna.....	12
Przywracanie osobistych rekordów.....	5	Wymiana baterii czujnika tętna.....	12
Strefy treningowe.....	5	Wymiana baterii urządzenia GSC 10.....	12
Ustawianie stref prędkości.....	5	Rozwiązywanie problemów	13
Czujniki ANT+	5	Resetowanie urządzenia.....	13
Zakładanie czujnika tętna.....	5	Usuwanie danych użytkownika.....	13
Ustawianie stref tętna.....	5	Wydłużanie czasu działania baterii.....	13
Informacje o strefach tętna.....	6	Zmniejszanie intensywności podświetlenia.....	13
Cele fitness.....	6	Regulowanie czasu podświetlania.....	13
Instalowanie urządzenia GSC 10.....	6	Korzystanie z funkcji autowylączenia.....	13
Informacje o urządzeniu GSC 10.....	6	Kalibracja ekranu dotykowego.....	13
Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy.....	7	Blokowanie ekranu dotykowego.....	13
Trening z miernikami mocy.....	7	Odblokowywanie ekranu dotykowego.....	13
Ustawianie stref mocy.....	7	Aby uzyskać więcej informacji.....	13
Kalibrowanie miernika mocy.....	7	Odczyty temperatury.....	13
Parowanie czujników ANT+.....	7	Wyświetlanie informacji o urządzeniu.....	13
Korzystanie z wagi.....	7	Załącznik	13
Historia	7	Rejestrowanie urządzenia.....	13
Wyświetlanie jazdy.....	7	Poła danych.....	13
Wyświetlanie podsumowania danych.....	7	Obliczanie strefy tętna.....	15
Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect.....	7	Rozmiar i obwód kół.....	15
Garmin Connect.....	8	Indeks	17
Funkcje usługi Connect.....	8		
Przesyłanie jazdy do smartfonu.....	8		
Usuwanie historii.....	8		
Zapis danych.....	8		
Ustawienia zapisu danych.....	8		
Zarządzanie danymi.....	8		
Podłączanie urządzenia do komputera.....	9		
Przesyłanie plików do urządzenia.....	9		
Usuwanie plików.....	9		
Odłączanie kabla USB.....	9		

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Przed rozpoczęciem lub wprowadzeniem zmian w programie ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

Rozpoczęcie pracy z urządzeniem

Przy pierwszym użyciu urządzenia wykonaj poniższe czynności w celu skonfigurowania urządzenia i zapoznania się z jego podstawowymi funkcjami.

- 1 Zamontuj urządzenie, korzystając ze standardowego uchwytu (strona 1) lub z zewnętrznego uchwytu montażowego (strona 1).
- 2 Włącz urządzenie (strona 2).
- 3 Zlokalizuj satelity (strona 3).
- 4 Idź pojeździć (strona 3).
- 5 Naładuj urządzenie (strona 1).
- 6 Zarejestruj urządzenie (strona 13).
- 7 Wyślij jazdę do serwisu Garmin Connect™ (strona 7).

Ładowanie urządzenia

UWAGA

Aby zapobiec korozji, należy całkowicie osuszyć port mini-USB, antenę komunikatów pogodowych i obszary wokół nich przed rozpoczęciem ładowania lub podłączeniem do komputera.

Urządzenie jest zasilane wbudowaną baterią litowo-jonową, ładowaną ze standardowego gniazdka lub z portu USB komputera.

UWAGA: Urządzenie nie będzie się ładować, gdy temperatura otoczenia będzie poza zakresem od 0°C do 45°C (32°F do 113°F).

- 1 Wyciągnij antenę komunikatów pogodowych ① z portu mini-USB ②.



- 2 Włóż mniejszą wtyczkę kabla USB do portu mini-USB.
- 3 Podłącz wtyk USB kabla do zasilacza sieciowego lub do portu USB komputera.
- 4 Podłącz zasilacz sieciowy do zwykłego gniazdka elektrycznego.

Po podłączeniu do źródła zasilania urządzenie włączy się.

- 5 Całkowicie naładuj urządzenie.

Całkowicie naładowana bateria umożliwi pracę urządzenia przez maksymalnie 15 godzin, po upływie których urządzenie wymaga ponownego naładowania.

Informacje o baterii

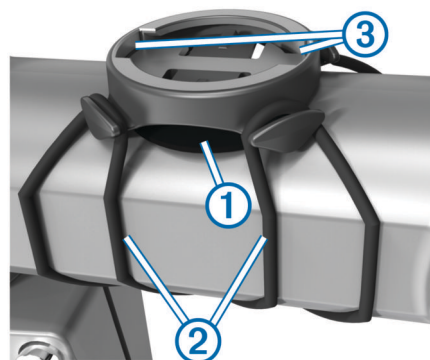
⚠ OSTRZEŻENIE

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.

Mocowanie standardowego uchwytu

W celu uzyskania najlepszego odbioru sygnałów GPS umieść uchwyt rowerowy w taki sposób, aby urządzenie Edge było zwrócone w kierunku nieba. Uchwyt rowerowy można przymocować do wspornika kierownicy lub samej kierownicy rowerowej.

- 1 Do zamontowania urządzenia Edge wybierz taką pozycję, która nie będzie przeszkadzała w bezpiecznej jeździe rowerem.
- 2 Umieść gumowy dysk ① z tyłu uchwytu rowerowego. Gumowe wypustki pasują do tylnej części uchwytu rowerowego, utrzymując go we właściwym miejscu.

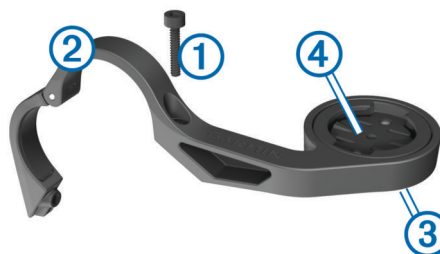


- 3 Przymocuj uchwyt rowerowy do wspornika kierownicy.
- 4 Przymocuj uchwyt rowerowy za pomocą dwóch opasek ②.
- 5 Dopasuj wypustki na tylnej części urządzenia Edge do rowków na uchwycie rowerowym ③.
- 6 Delikatnie dociśnij i obróć urządzenie Edgew kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aż znajdzie się ono na swoim miejscu.



Instalowanie zewnętrznego uchwytu montażowego

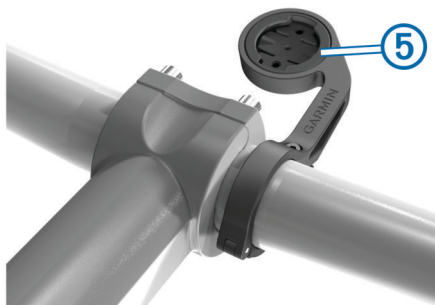
- 1 Do zamontowania urządzenia Edge wybierz taką pozycję, która nie będzie przeszkadzała w bezpiecznej jeździe rowerem.
- 2 Użyj klucza imbusowego, aby wykręcić wkręt ① ze złącza na kierownicy ②.



- 3 Jeśli chcesz zmienić orientację uchwytu montażowego, wykręć dwa wkręty z tyłu uchwytu ③, obróć złącze ④ i ponownie wkręć wkręty.

- 4 Jeśli średnica kierownicy wynosi 26 mm, umieść wokół kierownicy gumową podkładkę.
- 5 Nałóż złącze kierownicy na gumową podkładkę lub kierownicę (średnica 31,8 mm).
- 6 Wkręć wkręt.

UWAGA: Firma Garmin® zaleca stosowanie momentu obrotowego o wartości 7 lbf/in. (0,8 N*m). Od czasu do czasu sprawdzaj, czy wkręt jest odpowiednio dokręcony.
- 7 Dopasuj wypustki na tylnej części urządzenia Edge do rowków na uchwycie rowerowym ⑤.




- 8 Delikatnie dociśnij i obróć urządzenie Edge w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aż znajdzie się ono na swoim miejscu.

Odlączenie urządzenia Edge

- 1 Obróć urządzenie Edge w prawą stronę, aby je odblokować.
- 2 Zdejmij urządzenie Edge z uchwytu.

Włączanie urządzenia




Przy pierwszym włączeniu urządzenia zostanie wyświetlony monit o skonfigurowaniu ustawień systemowych i profilu (strona 9).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 3 Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna i urządzenie GSC™ 10, włącz czujniki ANT+™ podczas procesu konfiguracji.

Więcej informacji na temat czujników ANT+, patrz strona 5.




Klawisze



①		Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie. Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie.
②		Wybierz, aby oznaczyć nowe okrążenie.
③		Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać stoper.









Ogólne informacje o ekranie głównym

Ekran główny zapewnia szybki dostęp do wszystkich funkcji urządzenia Edge.

	Wybierz, aby zmienić profil roweru.
JAZDA	Wybierz tę opcję, aby rozpocząć jazdę.
Droga	Wybierz, aby zmienić profil aktywności.
	Wybierz, aby zarządzać historią, kursami i treningami.
	Wybierz, aby wyświetlić menu ustawień.

Korzystanie z ekranu dotykowego

- Po włączeniu stopera dotknij ekranu, aby wyświetlić nakładkę stopera.

Nakładka stopera umożliwia korzystanie z ustawień i funkcji wyszukiwania podczas jazdy.
- Wybierz , aby zapisać zmiany i zamknąć stronę.
- Wybierz , aby zamknąć stronę i powrócić do poprzedniej strony.
- Wybierz , aby powrócić do poprzedniej strony.
- Wybierz , aby powrócić do ekranu głównego.
- Wybierz  i , aby przewinąć.
- Wybierz , aby wyświetlić stronę połączeń.
- Wybierz , aby usunąć element.

Wyświetlanie strony połączeń


Na stronie połączeń wyświetlany jest status sygnałów satelitarnych, czujników ANT+ oraz smartfonu użytkownika.

Na ekranie głównym wybierz pasek stanu u góry strony.



Zostanie wyświetlona strona połączenia. Migająca ikona oznacza, że urządzenie przeprowadza wyszukiwanie. W celu zmiany ustawień możesz wybrać dowolną ikonę.

Korzystanie z podświetlenia

- Dotknięcie ekranu dotykowego w dowolnym momencie powoduje włączenie podświetlenia.
- Wybierz , aby dostosować jasność i czas podświetlenia.



Odbieranie sygnałów satelitarnych

Przez rozpoczęciem korzystania z funkcji śledzenia i nawigacji GPS należy odebrać sygnał z satelitów.

Urządzenie może wymagać czystego widoku nieba w celu odebrania sygnałów z satelitów. Godzina i data są ustawiane automatycznie w oparciu o pozycję GPS.

1 Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.

Przednia część urządzenia powinna być zwrócona w kierunku nieba.

2 Na ekranie głównym wybierz **JAZDA**.

3 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

Zlokalizowanie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

PORADA: Nie przemieszczaj się do czasu wyświetlenia strony stopera (strona 3).

Trening

Jazda rowerem

Przed rozpoczęciem rejestracji prędkości i dystansu musisz zlokalizować sygnały satelitarne (strona 3) lub sparować urządzenie z opcjonalnym czujnikiem ANT+.

UWAGA: Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.

1 Na ekranie głównym wybierz **JAZDA**.

2 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

3 Wybierz ►, aby uruchomić stoper.

Czas 00:03:20	
Prędkość 16.1 km/h	
Dystans 894 m	
Rytm 83 r/min	Tętno 163 b/min

4 Przesuń palcem po ekranie, aby uzyskać dostęp do dodatkowych stron danych.

5 W razie potrzeby dotknij ekranu, aby wyświetlić nakładkę stopera.

6 Wybierz ►, aby zatrzymać stoper.

7 Wybierz **Zapisz**.

Alerty

Alerty umożliwiają trenowanie, aby osiągnąć określone cele: czas, dystans, zużycie kalorii, tętno, rytm pedałowania i moc. Ustawienia alertów są zapisywane w profilu aktywności.

Ustawianie alertów zakresowych

Jeśli posiadasz opcjonalny czujnik tętna, urządzenie GSC 10 lub miernik mocy, możesz ustawić dla nich alerty zakresowe. Alert zakresowy uruchamia się za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Można na przykład ustawić urządzenie tak, aby informowało użytkownika o każdym spadku tętna poniżej wartości 60 uderzeń na minutę (uderzenia/min) oraz o każdym jego skoku powyżej 210 uderzeń na minutę. Alerty zakresowe można także ustawić, korzystając ze strefy treningowej (strona 5).

1 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **Profile aktywności**.

2 Wybierz profil.

3 Wybierz **Alerty**.

4 Wybierz **Tętno, Rytm** lub **Moc**.

5 Włącz alert.

6 Podaj wartości minimalną i maksymalną lub wybierz strefę.

7 Wybierz ✓.

Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna lub spadku poniżej jego minimalnej wartości w urządzeniu wyświetlony zostanie komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy (strona 11).

Ustawianie alertu cyklicznego

Alert cykliczny uruchamia się za każdym razem, gdy urządzenie zarejestruje określoną wartość lub interwał. Można na przykład ustawić urządzenie tak, aby alert uruchamiał się co 30 minut.

1 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **Profile aktywności**.

2 Wybierz profil aktywności.

3 Wybierz **Alerty**.

4 Wybierz **Czas, Dystans** lub **Kaloria**.

5 Włącz alert.

6 Podaj wartość.

7 Wybierz ✓.

Komunikat będzie wyświetlany za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość, dla której ustawiono alert. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy (strona 11).

Treningi

Można tworzyć własne treningi obejmujące cele dla każdego etapu treningu oraz różne dystanse, czasy i liczby kalorii. Treningi można tworzyć w serwisie Garmin Connect i przysyłać je do urządzenia. Treningi można też tworzyć i zapisywać bezpośrednio w urządzeniu.

Przy pomocy serwisu Garmin Connect można również tworzyć harmonogramy treningów. Można z wyprzedzeniem planować treningi i przechowywać je w urządzeniu.

Wykonywanie treningu ze strony internetowej

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect (strona 8).

1 Podłącz urządzenie do komputera.

2 Odwiedź stronę www.garminconnect.com/workouts.

3 Utwórz nowy trening.

4 Wybierz **Wyślij do urządzenia**.

5 Odłącz i włącz urządzenie.

6 Wybierz kolejno ■ > **Treningi**.

7 Wybierz trening.

8 Wybierz **Zacznij trening**.

Tworzenie treningu

1 Na ekranie głównym wybierz kolejno ■ > **Treningi** > +.

Zostanie wyświetlony nowy trening. Domyślnie zostanie otwarty pierwszy etap, który może służyć jako rozgrzewka.

2 Wybierz **Nazwa**, a następnie wpisz nazwę treningu.

3 Wybierz **Dodaj nowy etap**.

4 Wybierz etap, a następnie wybierz **Edytuj etap**.

5 Wybierz **Czas**, aby określić sposób pomiaru etapu.

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

W przypadku wybrania **Otwarty** możesz w dowolnym momencie wybrać przycisk  w celu zakończenia etapu.


6 W razie potrzeby podaj wartość w polu poniżej opcji **Czas**.

7 Wybierz **Cel**, aby wybrać cel w trakcie etapu.


Na przykład wybór opcji **Tętno** powoduje utrzymanie stałego tętna podczas etapu.

8 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.

9 W razie potrzeby wybierz  w polu **Odpoczynek**.

Podczas odpoczynku stoper kontynuuje odliczanie, a dane są zapisywane.

10 Wybierz , aby zapisać etap.

11 Wybierz , aby zapisać trening.

Powtarzanie etapów treningu

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

1 Wybierz **Dodaj nowy etap**.

2 Wybierz **Czas**.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Powtórz**, aby powtórzyć etap raz lub kilka razy. Możesz na przykład powtórzyć 8-kilometrowy etap dziesięć razy.
- Wybierz **Powtarzaj aż**, aby powtarzać etap przez określony czas. Możesz na przykład powtarzać etap 8-kilometrowy przez 60 minut lub do momentu osiągnięcia tętna 160 uderzeń/min.

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

5 Wybierz , aby zapisać etap.

Rozpoczynanie treningu





1 Na ekranie głównym wybierz kolejno  > **Treningi**.

2 Wybierz trening.

3 Wybierz **Zacznij trening**.

Po rozpoczęciu treningu urządzenie wyświetla każdy etap treningu, cel (jeśli został wybrany) oraz aktualne dane treningu. Przed zbliżającym się końcem etapu treningu rozlegnie się alarm dźwiękowy. Zostanie wyświetlony komunikat odliczający czas lub dystans do rozpoczęcia nowego etapu.

Przerywanie treningu

- W dowolnym momencie możesz wybrać przycisk , aby zakończyć etap treningu.
- Aby zatrzymać stoper, w dowolnym momencie wybierz przycisk .
- W dowolnym momencie możesz wybrać kolejno  >  > **Treningi** > **Przerwij trening**, aby zakończyć trening.


Edytowanie treningu


1 Na ekranie głównym wybierz kolejno  > **Treningi**.

2 Wybierz trening.

3 Wybierz .

4 Wybierz etap, a następnie wybierz **Edytuj etap**.

5 Zmień atrybuty etapu, a następnie wybierz .

6 Wybierz , aby zapisać trening.

Usuwanie treningu

1 Na ekranie głównym wybierz kolejno  > **Treningi**.

2 Wybierz trening.

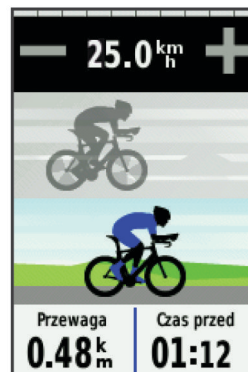
3 Wybierz kolejno  >  > .


Korzystanie z funkcji Virtual Partner®

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

1 Idź pojeździć.

2 Przewiń do strony Virtual Partner, aby sprawdzić, kto prowadzi.



3 W razie potrzeby użyj przycisków  i , aby dostosować prędkość działania funkcji Virtual Partner podczas jazdy.

Kursy

Podążanie trasą poprzednio zapisanej aktywności: Możesz jechać poprzednio zapisanym kursem po prostu dlatego, że jest to dobra trasa. Możesz na przykład zapisać przyjazną dla rowerzystów trasę dojazdu do pracy i nią podróżować.

Pojedynek z uprzednio zapisaną aktywnością: Możesz również jechać według zapisanego kursu, próbując osiągnąć lub poprawić poprzednie cele. Jeśli na przykład pierwszy przejazd kursem trwał 30 minut, będziesz ścigać się z wirtualnym partnerem funkcji Virtual Partner, aby ukończyć trasę w czasie krótszym niż 30 minut.

Podążanie trasą istniejącej jazdy z serwisu Garmin Connect:

Istnieje możliwość przesłania kursu z serwisu Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu kursu w urządzeniu można nim podążać lub spróbować pobić najlepszy uzyskany dla niego wynik.

Tworzenie kursu w urządzeniu

Przed utworzeniem kursu musisz posiadać historię z danymi o śladach GPS zapisaną w urządzeniu.

1 Na ekranie głównym wybierz kolejno  > **Kursy** > .

2 Wybierz aktywność, na której bazować będzie kurs.

3 Wpisz nazwę kursu.

4 Wybierz .

Kurs zostanie wyświetlony na liście.

5 Wybierz kurs i przejrzyj jego dane.

6 W razie potrzeby wybierz **Ustawienia**, aby dokonać edycji cech kursu.

Na przykład można nazwę kursu lub włączyć funkcję Virtual Partner.

7 Wybierz kolejno  > **JAZDA**.

Podążanie kursem ze strony internetowej

Aby móc pobierać kursy z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([strona 8](#)).

1 Podłącz urządzenie do komputera.

2 Odwiedź stronę www.garminconnect.com.

3 Utwórz nowy kurs lub wybierz już istniejący.

4 Wybierz **Wyślij do urządzenia**.

5 Odłącz i włącz urządzenie.

6 Wybierz kolejno **■** > **Kursy**.

7 Wybierz kurs.

8 Wybierz **JAZDA**.

Porady dotyczące treningów z kursami

- Chcąc się rozgrzać, naciśnij **▶**, aby rozpocząć kurs, a następnie rozpocznij rozgrzewkę w zwykły sposób.
- Podczas rozgrzewki nie wchodź na ścieżkę kursu. Aby rozpocząć, udaj się w kierunku kursu. Jeśli znajdujesz się w dowolnym miejscu na ścieżce kursu, zostanie wyświetlony komunikat.

UWAGA: Po wybraniu przycisku **▶** funkcja Virtual Partner rozpoczyna kurs i nie czeka na zakończenie przez Ciebie rozgrzewki.

- Przewiń do mapy, aby wyświetlić mapę kursu. Jeśli zboczysz z kursu, urządzenie wyświetli komunikat.

Zmiana prędkości kursu

1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **■** > **Kursy**.

2 Wybierz kurs.

3 Wybierz **JAZDA**.

4 Przewiń do strony Virtual Partner.

5 Użyj przycisków **+** i **-**, aby dostosować wartość procentową czasu, jaki pozostał do zakończenia kursu.

Na przykład, aby poprawić czas kursu o 20%, podaj prędkość kursu 120%. Będziesz ścigać się z wirtualnym partnerem funkcji Virtual Partner, aby ukończyć 30-minutowy kurs w ciągu 24 minut.

Przerywanie kursu

1 Dotknij ekranu, aby wyświetlić nakładkę stopera.

2 Wybierz kolejno **⌂** > **Kursy** > **Przerwij kurs**.

Usuwanie kursu

1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **■** > **Kursy**.

2 Wybierz kurs.

3 Wybierz kolejno **✕** > **✓**.

Osobiste rekordy

Po ukończeniu jazdy w urządzenie wyświetla wszystkie nowe osobiste rekordy, jakie zostały zdobyte podczas tej jazdy. Osobiste rekordy obejmują najszybciej pokonany standardowy dystans, najdłuższą jazdę i największy wznios uzyskany podczas jazdy.

Przywracanie osobistych rekordów

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniej zapisany rekord.

1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **■** > **Osobiste rekordy**.

2 Wybierz **↶**.

3 Wybierz rekord, a następnie wybierz **✓**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Strefy treningowe

- Strefy tętna ([strona 5](#))
- Strefy mocy ([strona 7](#))
- Strefy prędkości ([strona 5](#))

Ustawianie stref prędkości

Urządzenie oferuje kilka różnych stref prędkości, od bardzo wolnej aż po prędkość maksymalną. Wartości dla stref to wartości domyślne, które mogą nie odpowiadać osobistym preferencjom użytkownika. Istnieje możliwość dostosowania

stref w urządzeniu oraz skorzystania z serwisu Garmin Connect.

1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **✕** > **Strefy treningowe** > **Prędkość**.

2 Wybierz strefę.

Istnieje możliwość wpisania własnej nazwy dla strefy.

3 Podaj wartości minimalną i maksymalną prędkości.

4 Powtórz kroki 2–3 dla każdej strefy.

Czujniki ANT+

Urządzenie można używać łącznie z bezprzewodowymi czujnikami ANT+. Więcej informacji o zgodności i zakupie dodatkowych czujników można znaleźć na stronie <http://buy.garmin.com>.

Zakładanie czujnika tętna

UWAGA: Jeśli nie masz czujnika tętna, możesz pominąć tę czynność.

Umieść czujnik tętna bezpośrednio na skórze, tuż poniżej piersi. Czujnik powinien przylegać do ciała w taki sposób, aby nie zmienił położenia podczas aktywności.

1 Zatrzaśnij moduł czujnika tętna **1** na pasku.



2 Zwilż obie elektrody **2** z tyłu paska, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a nadajnikiem.



3 Jeśli czujnik tętna jest wyposażony w płytkę stykową **3**, zwilż ją.

4 Owiń pasek wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska **4** w pętli.

Logo firmy Garmin powinno być zwrócone prawą stroną do góry.

5 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika tętna (w odległości nie większej niż 3 m).

Po założeniu czujnik tętna działa w trybie gotowości i jest gotowy do przesyłania danych.

PORADA: Jeśli dane dotyczące tętna nie są wyświetlane lub odczyt jest nierówny, może być konieczne mocniejsze zaciśnięcie paska na klatce piersiowej lub wykonanie rozgrzewki przez 5–10 minut.

Ustawianie stref tętna

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia stref tętna użytkownika. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref tętna do celów fitness ([strona 6](#)). Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno, minimalne tętno, tętno spoczynkowe i strefy tętna.

1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **✕** > **Strefy treningowe** > **Tętno**.

2 Podaj swoje maksymalne i minimalne tętno oraz tętno spoczynkowe.

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

3 Wybierz **Według**:

4 Wybierz opcję:

- Wybierz **Uderzenia/min**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
- Wybierz **% maksymalnego**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna maksymalnego.
- Wybierz **% rezerwy tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna spoczynkowego.

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 15](#)), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

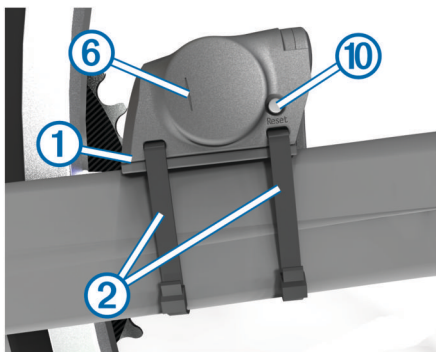
Jeśli nie znasz swojego maksymalnego tętna, użyj jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie. Niektóre siłownie i ośrodki zdrowia wykonują test mierzący tętno maksymalne.

Instalowanie urządzenia GSC 10

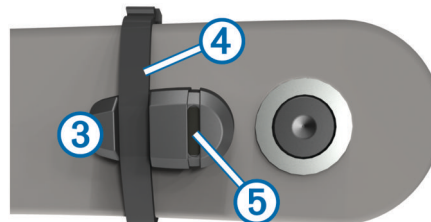
UWAGA: Jeśli nie posiadasz urządzenia GSC 10, możesz pominąć tę czynność.

Oba magnesy muszą być dopasowane do odpowiednich linii wskazujących, aby urządzenie Edge mogło odbierać dane.

- 1 Umieść urządzenie GSC 10 na tylnej podporze łańcucha (po przeciwnej stronie układu napędowego).
- 2 W razie potrzeby umieść płaską, gumową podkładkę ① lub trójkątną, gumową podkładkę pomiędzy urządzeniem GSC 10 a podporą łańcucha w celu zapewnienia stabilności.

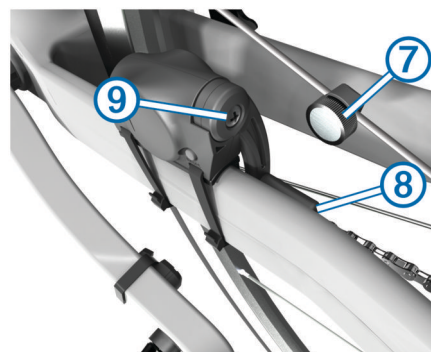


- 3 Luźno podłącz urządzenie GSC 10 za pomocą dwóch wiązań ②.
- 4 Zamocuj magnes na pedału ③ do ramienia korby, używając samoprzylepnego uchwytu i wiązania ④.



Magnes na pedału musi znajdować się w odległości do 5 mm od urządzenia GSC 10. Linia wskazująca ⑤ na magnecie na pedału musi być dopasowana do linii wskazującej ⑥ na urządzeniu GSC 10.

- 5 Odkręć magnes na szprychę ⑦ od plastikowego elementu.



- 6 Umieść szprychę w rowku plastikowego elementu i lekko ją przymocuj.

Magnes na szprychę może nie być skierowany w stronę urządzenia GSC 10, jeśli ilość miejsca pomiędzy ramieniem czujnika a szprychą jest niewystarczająca. Magnes na szprychę musi być dopasowany do linii wskazującej ⑧ na ramieniu czujnika.

- 7 Poluzuj śrubę ⑨ na ramieniu czujnika.
- 8 Przesuń ramię czujnika w stronę magnesu na szprychę, ustawiając je w odległości do 5 mm.
Możesz również przechylić urządzenie GSC 10, przybliżając go do jednego z magnesów, aby uzyskać dokładniejsze dopasowanie.

- 9 Wybierz **Reset** ⑩ w urządzeniu GSC 10.

Dioda LED zaświeci się na czerwono, a następnie na zielono.

- 10 Pokręć pedałami, aby przetestować ustawienie czujnika.

Czerwona dioda LED miga za każdym razem, gdy magnes na pedału mija czujnik. Zielona dioda LED miga za każdym razem, gdy magnes na szprychę mija ramię czujnika.

UWAGA: Dioda LED miga przez pierwsze 60 przejazdów magnesu po zresetowaniu. Wybierz ponownie **Reset**, jeśli konieczne są dodatkowe przejścia.

- 11 Gdy wszystko już jest dopasowane i działa prawidłowo, zamocuj wiązania, ramię czujnika i magnes na szprychę.

Firma Garmin zaleca zastosowanie momentu obrotowego o wartości od 1,9 do 2,4 lbf/in (od 0,21 do 0,27 N*m) w celu zapewnienia szczelności na przenikanie wody ramienia czujnika GSC 10.

Informacje o urządzeniu GSC 10

Dane dotyczące rytmu pochodzące z urządzenia GSC 10 są zawsze rejestrowane. W przypadku braku sparowanego urządzenia 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.

Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy

Ustawienie uśredniania wartości niezerowych jest dostępne w przypadku treningu z opcjonalnym czujnikiem rytmu lub miernikiem mocy. Ustawieniem domyślnym jest wykluczanie wartości zerowych, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje.

Informacje na temat zmiany tego ustawienia znajdują się na stronie [strona 8](#).

Trening z miernikami mocy

- Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports, aby uzyskać listę czujników ANT+ innych producentów, które są zgodne z wybranym urządzeniem.
- Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika miernika mocy.
- Dostosuj strefy mocy do własnych celów i możliwości ([strona 7](#)).
- Korzystaj z alertów zakresowych i otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy ([strona 3](#)).
- Dostosuj pola danych mocy ([strona 10](#)).

Ustawianie stref mocy

Wartości dla stref to wartości domyślne, które mogą nie odpowiadać osobistym preferencjom użytkownika. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w urządzeniu oraz skorzystania z serwisu Garmin Connect. Jeśli znasz wartość swojego współczynnika FTP (ang. Functional Threshold Power), możesz go wprowadzić i pozwolić urządzeniu automatycznie obliczyć strefy mocy.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **✖** > **Strefy treningowe** > **Moc**.
- 2 Podaj wartość współczynnika FTP.
- 3 Wybierz **Według:**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Waty**, aby wyświetlić i edytować strefy w watach.
 - Wybierz **% FTP**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe wskaźnika FTP.

Kalibrowanie miernika mocy

Przed rozpoczęciem kalibracji miernik mocy musi być poprawnie zainstalowany, sparowany z urządzeniem GPS oraz musi aktywnie zapisywać dane.

Instrukcje kalibracji posiadanego miernika mocy można znaleźć w instrukcjach dostarczonych przez jego producenta.

- 1 Na ekranie głównym wybierz **✖**.
- 2 Wybierz **Profile rowerów**.
- 3 Wybierz profil.
- 4 Wybierz kolejno **🔧** > **Kalibruj**.
- 5 Pedałuj, aby wymusić aktywność miernika, aż pojawi się komunikat.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Parowanie czujników ANT+

Przed przystąpieniem do parowania musisz założyć czujnik tętna lub zamontować czujnik rowerowy.

Parowanie polega na powiązaniu bezprzewodowych czujników ANT+, np. czujnika tętna, z urządzeniem Garmin.

- 1 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika (w odległości nie większej niż 3 m).

UWAGA: Podczas parowania ustaw się w odległości co najmniej 10 m od innych czujników ANT+.

- 2 Na ekranie głównym wybierz pasek stanu u góry strony.

- 3 Wybierz czujnik.

- 4 Włącz czujnik i wybierz **Szukaj**.

Po przeprowadzeniu parowania czujnika z urządzeniem status czujnika zmieni się na **Połączono**. Pole danych można dostosować w taki sposób, aby wyświetlane w nim były dane z czujnika.

Korzystanie z wagi

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

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **✖** > **Waga**.

Po wyszukaniu wagi zostanie wyświetlony komunikat.

- 2 Stań na wadze we wskazanym momencie.

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 we wskazanym momencie.

PORADA: Jeśli wystąpi błąd, zejdź z wagi. Wejdź na wagę, gdy zostanie to zasygnalizowane.

Historia

Historia obejmuje informacje na temat czasu, dystansu, kalorii, prędkości, okrążeń i wysokości oraz dane opcjonalnego czujnika ANT+.

UWAGA: Historia nie jest zapisywana, gdy stoper jest zatrzymany lub wstrzymany.

Gdy pamięć urządzenia zapełni się, zostanie wyświetlony komunikat. Urządzenie nie usunie ani automatycznie nie nadpisze historii. Od czasu do czasu przesyłaj historię do serwisu Garmin Connect, aby śledzić wszystkie dane jazdy.

Wyświetlanie jazdy

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **■** > **Jazdy**.
- 2 Wybierz **Ostatnia jazda** lub **Wszystkie jazdy**.
- 3 Wybierz opcję.

Wyświetlanie podsumowania danych

Istnieje możliwość wyświetlenia zgromadzonych danych zapisanych w urządzeniu Edge, w tym liczbę jazd, czas, dystans i kalorie.

Na ekranie głównym wybierz kolejno **■** > **Podsumowanie**.

Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect

UWAGA

Aby zapobiec korozji, należy całkowicie osuszyć port mini-USB, antenę komunikatów pogodowych i obszary wokół nich przed rozpoczęciem ładowania lub podłączeniem do komputera.

- 1 Wyciągnij antenę komunikatów pogodowych ① z portu mini-USB ②.



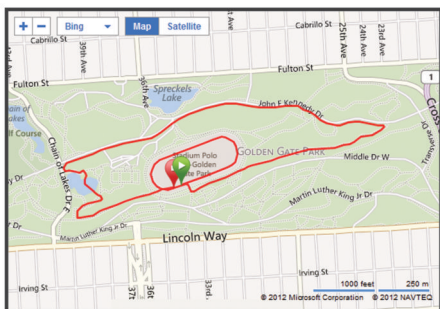
- 2 Włóż mniejszą wtyczkę kabla USB do portu mini-USB.
- 3 Włóż większą wtyczkę kabla USB do portu USB komputera.
- 4 Odwiedź stronę www.garminconnect.com/start.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Garmin Connect

Serwis Garmin Connect oferuje prosty sposób na przechowywanie i śledzenie aktywności, analizowanie danych i udostępnianie ich innym użytkownikom. Aby założyć bezpłatne konto, odwiedź stronę www.garminconnect.com.

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

Analizuj dane: Można wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o aktywności, w tym widoku mapy z góry, wykresów tempa i prędkości oraz własnych raportów.



Udostępniaj aktywności: Można przysłać własne aktywności pocztą e-mail innym użytkownikom oraz publikować ją do swoich aktywności w serwisach społecznościowych.

Funkcje usługi Connect

Urządzenie Edge oferuje kilka funkcji usługi Connect, z których można korzystać, posiadając zgodny smartfon z obsługą technologii Bluetooth®. Więcej informacji na temat obsługi urządzenia Edge można znaleźć na stronie www.garmin.com/intosports/apps.

UWAGA: Aby możliwe było korzystanie z tych funkcji, należy połączyć urządzenie Edge ze smartfonem z obsługą technologii Bluetooth.

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

Przesyłanie aktywności do serwisu Garmin Connect:

Automatyczne przesłanie aktywności do serwisu Garmin Connect zaraz po zakończeniu rejestrowania aktywności.

Pobieranie kursów i treningów z serwisu Garmin Connect:

Umożliwia wyszukiwanie aktywności przy użyciu smartfonu w serwisie Garmin Connect oraz wysyłanie ich do urządzenia, dzięki czemu można powtórzyć aktywność w ramach kursu lub treningu.

Interakcje w serwisach społecznościowych: Umożliwia automatyczną aktualizację w ulubionym serwisie społecznościowym po przesłaniu aktywności do serwisu Garmin Connect.

Bieżące informacje o pogodzie: Funkcja przesyła do urządzenia bieżące informacje o pogodzie oraz alerty.

Parowanie urządzenia Edge ze smartfonem

Urządzenie Edge można sparować ze smartfonem z systemem Apple® lub Android™ z zainstalowaną aplikacją Garmin Connect, która umożliwia korzystanie z funkcji usług online.

- 1 Umieść smartfon i urządzenie Edge w odległości 10 m (33 stóp) od siebie.
- 2 W urządzeniu Edge wybierz kolejno **Bluetooth** > **Włącz Paruj smartfon**.
- 3 Włącz w smartfonie funkcję Bluetooth.
Zostanie wyświetlona lista urządzeń Bluetooth znajdujących się w zasięgu.

4 Wybierz urządzenie Edge z listy.

5 Potwierdź, czy ten sam klucz jest wyświetlany w urządzeniu Edge i w smartfonie.

Możesz teraz włączyć funkcje usługi online przy użyciu aplikacji Garmin Connect Mobile.

Przesyłanie jazdy do smartfonu

Przed przesłaniem jazdy do smartfonu należy zainstalować i uruchomić w nim aplikację Garmin Connect Mobile, a następnie sparować urządzenie ze smartfonem (strona 10).

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **Jazdy**.
- 2 Wybierz jazdę.
- 3 Wybierz **U**.

Usuwanie historii

1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **Usuń**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz **Wszystkie jazdy**, aby usunąć wszystkie zapisane aktywności z historii.
- Wybierz **Stare jazdy**, aby usunąć aktywności zapisane dawniej niż miesiąc temu.
- Wybierz **Wszystkie podsumowania**, aby wyzerować podsumowanie dystansu i czasu.
- Wybierz **Wszystkie kursy**, aby usunąć wszystkie kursy zapisane w urządzeniu lub przesłane do niego.
- Wybierz **Wszystkie treningi**, aby usunąć wszystkie treningi zapisane w urządzeniu lub przesłane do niego.
- Wybierz **Wszystkie osobiste rekordy**, aby usunąć wszystkie osobiste rekordy zapisane w urządzeniu.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

3 Wybierz **✓**.

Zapis danych

Urządzenie wykorzystuje funkcję Oszczędnie. Zapisuje ona główne punkty, w których nastąpiła zmiana kierunku, prędkości lub tętna.

Po sparowaniu miernika mocy urządzenie zapisuje punkty co sekundę. Zapisywanie punktów co sekundę pozwala uzyskać bardzo szczegółowy ślad, zajmuje jednak więcej miejsca w dostępnej pamięci urządzenia.

Informacje na temat uśredniania danych dotyczących rytmu i mocy znajdują się na stronie [strona 7](#).

Ustawienia zapisu danych

Wybierz kolejno **System** > **Zapis danych**.

Interwał rejestrowania: Opcja pozwala określić sposób zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja **Oszczędnie** umożliwia zapis głównych punktów, w których nastąpiła zmiana kierunku, prędkości lub tętna. Opcja **1 sek.** umożliwia zapis punktów co sekundę. Opcja pozwala uzyskać bardzo szczegółowy zapis aktywności, co wpływa jednak na zwiększenie jej rozmiaru.

Uśrednianie danych: Opcja sprawdza, czy urządzenie uwzględnia wartości zerowe dla danych rytmu i mocy, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje.

Zarządzanie danymi

UWAGA: Urządzenie nie jest zgodne z systemem operacyjnym Windows® 95, 98, Me, Windows NT® oraz Mac® OS w wersji 10.3 i wcześniejszymi.

Podłączanie urządzenia do komputera

UWAGA

Aby zapobiec korozji, należy całkowicie osuszyć port mini-USB, antenę komunikatów pogodowych i obszary wokół nich przed rozpoczęciem ładowania lub podłączeniem do komputera.

- 1 Wyciągnij antenę komunikatów pogodowych z portu mini-USB.
- 2 Włóż mniejszą wtyczkę kabla USB do portu mini-USB.
- 3 Włóż większą wtyczkę kabla USB do portu USB komputera. Urządzenie w komputerach z systemem operacyjnym Windows jest wyświetlane jako dysk wymienny w folderze Mój komputer, a w komputerach Mac jako zamontowany wolumin.

Przesyłanie plików do urządzenia

- 1 Podłącz urządzenie do komputera ([strona 9](#)).
Urządzenie i karta pamięci (dodatkowa) pojawią się jako dyski pamięci w oknie Mój komputer w komputerach z systemem Windows lub jako zamontowane woluminy w komputerach Mac.
UWAGA: Niektóre komputery z wieloma dyskami sieciowymi nie mogą wyświetlać dysków urządzeń. Zapoznaj się z zasobami pomocy dostępnymi w systemie, aby dowiedzieć się, jak mapować dyski.
- 2 W komputerze otwórz przeglądarkę plików.
- 3 Wybierz plik.
- 4 Wybierz kolejno **Edytuj** > **Kopiuj**.
- 5 Otwórz dysk lub wolumin **Garmin** lub kartę pamięci.
- 6 Wybierz kolejno **Edytuj** > **Wklej**.
Plik zostanie wyświetlony na liście plików w pamięci urządzenia lub na karcie pamięci.

Usuwanie plików

UWAGA

Jeśli nie wiesz, do czego służy plik, nie usuwaj go. W pamięci urządzenia znajdują się ważne pliki systemowe, których nie należy usuwać.

- 1 Otwórz dysk lub wolumin **Garmin**.
- 2 W razie potrzeby otwórz folder lub wolumin.
- 3 Wybierz plik.
- 4 Naciśnij klawisz **Delete** na klawiaturze.

Odłączanie kabla USB

Jeśli urządzenie jest podłączone do komputera jako wolumin lub dysk wymienny, należy bezpiecznie odłączyć urządzenie od komputera, aby uniknąć utraty danych. Jeśli urządzenie jest podłączone do komputera z systemem operacyjnym Windows jako urządzenie przenośne, nie jest konieczne przeprowadzenie procedury bezpiecznego odłączania.

- 1 Wykonaj poniższe czynności:
 - W komputerze z systemem Windows wybierz ikonę **Bezpieczne usuwanie sprzętu** na pasku zadań systemu, a następnie wybierz urządzenie.
 - W komputerze Mac przeciągnij ikonę woluminu do kosza.
- 2 Odłącz kabel od komputera.

Dostosowywanie urządzenia

Profile

Urządzenie Edge oferuje kilka sposobów na dostosowanie urządzenia, w tym także dostępnych profili. Profile są zbiorami ustawień, które pozwalają na optymalizację urządzenia w oparciu

o sposób jego użytkowania. Możesz na przykład wybrać różne ustawienia i widoki dla treningów i jazdy górskiej.

Podczas korzystania z profilu, po zmianie takich ustawień, jak pola danych czy jednostki miary, zmiany są automatycznie zapisywane jako część profilu.

Profile rowerów: Możesz utworzyć profile roweru dla wszystkich posiadanych rowerów. Profil roweru obejmuje dane z opcjonalnych czujników ANT+, masę roweru, rozmiar kół, wartość na liczniku i długość korby.

Profile aktywności: Możesz utworzyć profile aktywności dla każdego rodzaju jazdy na rowerze. Możesz na przykład utworzyć profil na potrzeby treningu, wyścigów i kolarstwa górskiego. Profil aktywności obejmuje dostosowane strony danych, alerty, strefy treningowe (np. tętno i prędkość), ustawienia treningu (np. **Auto Pause** i **Auto Lap**) oraz ustawienia nawigacji.

Profil użytkownika: Można aktualizować takie ustawienia, jak płeć, wiek, masa, wzrost czy ustawienia aktywnego sportowca. Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z jazdą.

Aktualizowanie profilu roweru

Można dostosować 10 profili rowerów. Urządzenie wykorzystuje dane dotyczące masy roweru, wartości na liczniku, rozmiaru kół i długości korby do obliczania dokładnych danych jazdy.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **Profile rowerów**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz profil.
 - Wybierz **+**, aby dodać nowy profil.
- 3 Wybierz nazwę roweru.
- 4 W razie potrzeby dokonaj edycji nazwy, koloru i obrazu profilu.
- 5 Jeśli używasz czujnika prędkości i rytmu lub miernika mocy, wybierz opcję:
 - Wybierz kolejno **Rozmiar kół** > **Automatycznie**, aby obliczyć rozmiar kół przy użyciu dystansu GPS.
 - Wybierz kolejno **Rozmiar kół** > **Własne**, aby wprowadzić rozmiar kół. Tabela z rozmiarami i obwodami kół, patrz [strona 15](#).
 - Wybierz kolejno **Długość korby** > **Automatycznie**, aby obliczyć długość korby przy użyciu dystansu GPS.
 - Wybierz kolejno **Długość korby** > **Własne**, aby wprowadzić długość korby.

Wszelkie zmiany są zapisywane w aktywnym profilu.

Aktualizowanie profilu aktywności

Można dostosować pięć profili aktywności. Ustawienia i pola danych można dostosować do określonej formy aktywności lub podróży.


- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz profil.
 - Wybierz **+**, aby dodać nowy profil.
- 3 W razie potrzeby dokonaj edycji nazwy i obrazu tła profilu.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Strony treningu**, aby dostosować strony danych i pola danych ([strona 10](#)).
 - Wybierz **Alerty**, aby dostosować alerty dotyczące treningów ([strona 3](#)).
 - Wybierz **Auto Pause**, aby zmienić ustawienie automatycznego wstrzymania stopera ([strona 10](#)).
 - Wybierz **Auto Lap**, aby określić, kiedy mają być uruchamiane okrążenia ([strona 10](#)).

- Wybierz **Autoprzewijanie**, aby dostosować wyświetlanie stron danych treningowych podczas działania stopera (strona 10).

Wszelkie zmiany są zapisywane w aktywnym profilu.

Ustawianie profilu użytkownika

Można aktualizować takie ustawienia, jak płeć, wiek, masa, wzrost czy ustawienia aktywnego sportowca. Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z jazdą.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno  > **Profil użytkownika**.
- 2 Wybierz opcję.

Informacje o ustawieniu aktywnego sportowca

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.

Ustawienia Bluetooth

Wybierz kolejno  > **Bluetooth**.

Włącz: Włącza bezprzewodową technologię Bluetooth.

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

Przyjazna nazwa: Pozwala na wprowadzenie przyjaznej nazwy, która służy do identyfikacji posiadanego urządzenia w innych urządzeniach z bezprzewodową technologią Bluetooth.


Paruj smartfon: Pozwala połączyć urządzenie ze zgodnym smartfonem z technologią Bluetooth.

Informacje o ustawieniach treningu

Poniższe opcje i ustawienia umożliwiają dostosowanie urządzenia do potrzeb treningowych. Te ustawienia są zapisywane w profilu aktywności. Można na przykład ustawić alerty czasu dla profilu wyścigów i wybrać ustawienie włączenia pozycji Auto Lap® dla profilu jazdy górskiej.

Dostosowywanie stron danych


Można dostosować strony danych dla poszczególnych profili aktywności (strona 9).

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Strony treningu**.
- 4 Wybierz stronę danych.
- 5 W razie potrzeby włącz stronę danych.
- 6 Wybierz liczbę pól danych, jaką chcesz widzieć na tej stronie.
- 7 Wybierz ✓.
- 8 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.
- 9 Wybierz ✓.

Korzystanie z funkcji Auto Pause

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: Historia nie jest zapisywana, gdy stoper jest zatrzymany lub wstrzymany.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.

- 3 Wybierz kolejno **Auto Pause** > **Tryb Auto Pause**.

- 4 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.

- 5 W razie potrzeby dostosuj opcjonalne pola danych czasu (strona 10).

W polu danych **Czas od początku** jest wyświetlany czas całkowity, uwzględniający czas wstrzymania.


Oznaczanie okrążeń wg pozycji

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania określonej pozycji podczas okrążenia. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach jazdy (np. długi podjazd lub sprint treningowy). Podczas wykonywania kursów należy korzystać z opcji **Wg pozycji**, aby włączać okrążenia we wszystkich pozycjach okrążeń zapisanych w kursie.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Auto Lap** > **Włączenie Auto Lap** > **Wg pozycji** > **Okrążenie gdy**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Tylko przycisk Lap**, aby włączyć licznik okrążenia po każdym wybraniu przycisku  oraz po każdym ponownym minięciu jednej z tych pozycji.
 - Wybierz **Start i Lap**, aby włączyć licznik okrążeń w pozycji GPS po wybraniu przycisku  oraz w dowolnej pozycji podczas jazdy po wybraniu przycisku .
 - Wybierz **Zaznacz i Lap**, aby włączyć licznik okrążeń w określonej pozycji GPS, zaznaczonej przed rozpoczęciem jazdy oraz w dowolnej pozycji podczas jazdy po naciśnięciu .
- 5 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia (strona 10).


Oznaczanie okrążeń wg dystansu

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania określonego dystansu jako okrążenia. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach jazdy (np. co 10 mil lub 40 km).

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Auto Lap** > **Włączenie Auto Lap** > **Wg dystansu** > **Okrążenie gdy**.
- 4 Podaj wartość.
- 5 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia (strona 10).

Korzystanie z funkcji autoprzewijania

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

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Autoprzewijanie** > **Prędkość autoprzewijania**.
- 4 Wybierz prędkość wyświetlania.

Zmiana informacji o starcie

Funkcja ta automatycznie wykrywa moment zlokalizowania satelitów przez urządzenie i rozpoczęcia przemieszczania się.

Jest to przypomnienie o konieczności włączenia stopera w celu rejestrowania danych jazdy.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **☒** > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Informacje o starcie** > **Tryb informacji o starcie**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Raz**.
 - Wybierz kolejno **Powtórz** > **Powtórz opóźnienie**, aby zmienić czas opóźnienia przypomnienia.

Ustawienia systemowe

Wybierz kolejno **☒** > **System**.

- Ustawienia GPS (strona 11)
- Ustawienia wyświetlania (strona 11)
- Ustawienia zapisu danych (strona 8)
- Ustawienia jednostek (strona 11)
- Ustawienia konfiguracyjne (strona 11)
- Ustawienia języka (strona 11)
- Ustawienia dźwięków (strona 11)

Ustawienia GPS

Trening w pomieszczeniu

Podczas treningu w pomieszczeniu funkcja GPS może zostać wyłączona w celu oszczędzania energii.

Na ekranie głównym wybierz kolejno **☒** > **System** > **GPS** > **Tryb GPS** > **Wył.**

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 GSC 10). Przy następnym włączeniu urządzenie ponownie wyszuka sygnały satelitarne.

Ustawianie wysokości

Jeśli dysponujesz dokładnymi danymi na temat wysokości aktualnej pozycji, możesz ręcznie skalibrować wysokościomierz urządzenia.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **☒** > **System** > **GPS** > **Ustaw wysokość**.
- 2 Podaj wysokość i wybierz **✓**.

Wyświetlanie satelitów

Strona satelitów wyświetla aktualne informacje na temat satelitów GPS. Więcej informacji na temat systemu GPS można znaleźć na stronie www.garmin.com/aboutGPS.

Na ekranie głównym wybierz kolejno **☒** > **System** > **GPS** > **Pokaż satelity**.

Dokładność GPS jest wyświetlana w dolnej części strony. Zielone paski oznaczają moc każdego odbieranego sygnału satelitarnego (pod każdym paskiem widać numer satelity).

Zmiana ustawień satelitów

Domyślnie urządzenie Edge łączy się z satelitami GPS i GLONASS, co zapewnia lepszą wydajność w trudnym terenie i szybsze pobieranie pozycji. Aby wydłużyć czas działania baterii, można zmienić ustawienia tak, aby urządzenie korzystało tylko z satelitów GPS.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **☒** > **System** > **GPS** > **Tryb GPS**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Aby zwiększyć wydajność, wybierz **GPS+GLONASS**.
 - Aby wydłużyć czas działania baterii, wybierz **Tylko GPS**.

Ustawienia wyświetlania

Wybierz kolejno **☒** > **System** > **Wyświetlanie**.

Czas podświetlania: Umożliwia regulację czasu działania podświetlenia (strona 2).

Schemat kolorów: Ustawienie kolorów dziennych lub nocnych w urządzeniu. Wybierz **Auto**, aby urządzenie automatycznie ustawiło kolory dzienne lub nocne w oparciu o aktualny czas.

Zrzuty ekranowe: Umożliwia zapis obrazu z ekranu urządzenia.

Kalibruj ekran: Umożliwia dostosowanie ekranu w taki sposób, aby reagował prawidłowo na dotyk (strona 13).

Ustawienia zapisu danych

Wybierz kolejno **☒** > **System** > **Zapis danych**.

Interwał rejestrowania: Opcja pozwala określić sposób zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja **Oszczędnie** umożliwia zapis głównych punktów, w których nastąpiła zmiana kierunku, prędkości lub tętna. Opcja **1 sek.** umożliwia zapis punktów co sekundę. Opcja pozwala uzyskać bardzo szczegółowy zapis aktywności, co wpływa jednak na zwiększenie jej rozmiaru.

Uśrednianie danych: Opcja sprawdza, czy urządzenie uwzględni wartości zerowe dla danych rytmu i mocy, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje.

Zmiana jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu, prędkości, wysokości, temperatury, wagi, format pozycji i format czasu.

- 1 Wybierz kolejno **☒** > **System** > **Jednostki**.
- 2 Wybierz wielkość fizyczną.
- 3 Wybierz jednostkę miary dla ustawienia.

Zmiana ustawień konfiguracyjnych

Można modyfikować wszystkie ustawienia skonfigurowane podczas wprowadzania ustawień początkowych.

- 1 Wybierz kolejno **☒** > **System** > **Zresetuj urządzenie** > **Ustawienia początkowe**.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Zmiana języka urządzenia

Na ekranie głównym wybierz kolejno **☒** > **System** > **Język**.

Ustawianie dźwięków urządzenia

Na ekranie głównym wybierz kolejno **☒** > **System** > **Dźwięki**.

Strefy czasowe

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

Informacje o urządzeniu

Dane techniczne

Dane techniczne Edge

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	20 godzin – tylko GPS 15 godzin – GPS i GLONASS 6 godzin – GPS i GLONASS z podświetleniem 100%
Wodoszczelność	IPX7
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 70°C (od -4°F do 158°F)

Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Opaski (okrągłe uszczelki) do standardowego uchwytu	<p>Dwa rozmiary:</p> <ul style="list-style-type: none"> AS568-125 Średnica wewnętrzna: 1,3 cala Średnica zewnętrzna: 1,5 cala Przekrój: 0,1 cala AS568-131 Średnica wewnętrzna: 1,7 cala Średnica zewnętrzna: 1,9 cala Przekrój: 0,1 cala <p>UWAGA: Należy korzystać wyłącznie z opasek zamiennych wykonanych z gumy EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer). Odwiedź stronę http://buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin.</p>

Informacje o klasie ochronności IPX7

UWAGA

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

Dane techniczne czujnika tętna

Typ baterii	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V
Czas działania baterii	Do 4,5 roku (1 godz. dziennie)
Wodoszczelność	Wodoszczelność do głębokości 30 m (98,4 stopy) UWAGA: To urządzenie nie przesyła danych tętna podczas pływania.
Zakres temperatury roboczej	Od -5°C do 50°C (od 23°F do 122°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+

Dane techniczne urządzenia GSC 10

Typ baterii	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V
Czas działania baterii	Okolo 1,4 roku (1 godz. dziennie)
Wodoszczelność	IPX7
Zakres temperatury roboczej	Od -15°C do 70°C (od 5°F do 158°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

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, grozi to bowiem uszkodzeniem ekranu.

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

Mocno przymocuj antenę komunikatów pogodowych, aby zapobiec uszkodzeniom portu mini-USB.

Czyszczenie urządzenia

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

Dbanie o czujnik tętna

UWAGA

Przed czyszczeniem paska należy zdjąć z niego czujnik.

Nagromadzenie się potu i soli na pasku może wpłynąć na zmniejszenie dokładności danych dostarczanych przez czujnik tętna.

- Więcej wskazówek na temat mycia elementów urządzenia można znaleźć na stronie www.garmin.com/HRMcare.
- Wypłucz pasek po każdym użyciu.
- Pierz pasek w pralce co siedem użyci.
- Nie susz paska w suszarce.
- Podczas suszenia pasek powinien wisieć lub leżeć na płasko.
- Gdy czujnik tętna nie jest używany, odczep go od paska. Pozwoli to wydłużyć jego czas działania.

Bateria czujnika tętna

⚠ OSTRZEŻENIE

Nie należy używać ostro zakończonych przedmiotów do wyjmowania baterii.

Zużytą baterię nienadającą się do dalszego użytku należy przekazać do lokalnego punktu utylizacji i powtórnego przetwarzania odpadów. Nadchloran — może być konieczny specjalny sposób postępowania. Odwiedź stronę www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Wymiana baterii czujnika tętna

- Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego odkręć cztery wkręty z tyłu urządzenia.
- Zdejmij pokrywkę i wyjmij baterię.



- Poczekaj 30 sekund.
- Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry.

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

- Założ z powrotem tylną pokrywkę i przykręć cztery wkręty.

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

Wymiana baterii urządzenia GSC 10

- Zlokalizuj okrągłą pokrywkę komory baterii ① z boku urządzenia GSC 10.



- 2 Za pomocą monety przekręć pokrywkę w lewo, aby poluzować ją w sposób umożliwiający jej zdjęcie (strzałka wskazuje na pozycję odblokowaną).
- 3 Zdejmij pokrywkę i wyjmij baterię ②.
- 4 Poczekaj 30 sekund.
- 5 Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry.
UWAGA: Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.
- 6 Za pomocą monety przekręć pokrywkę w prawo, z powrotem na swoje miejsce (strzałka wskazuje na pozycję zablokowaną).

Po wymianie baterii urządzenia GSC 10 konieczne jest ponowne sparowanie urządzenia GSC 10 z opisywanym urządzeniem.

Rozwiązywanie problemów

Resetowanie urządzenia

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

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 10 sekund.
- Urządzenie zresetuje się i włączy.

Usuwanie danych użytkownika

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

UWAGA: Spowoduje to usunięcie wszystkich informacji wprowadzonych przez użytkownika, ale nie usunie historii.

- 1 Wyłącz urządzenie.
- 2 Umieść palec w lewym górnym rogu ekranu dotykowego.
- 3 Trzymając palec na ekranie dotykowym, włącz urządzenie.
- 4 Wybierz .

Wydłużanie czasu działania baterii

- Zmniejsz intensywność podświetlenia ([strona 13](#)).
- Skróć czas podświetlenia ([strona 13](#)).
- Wybierz interwał rejestrowania **Oszczędnie** ([strona 8](#)).
- Włącz funkcję **Autowylączenie** ([strona 13](#)).
- Wyłącz funkcję łączności bezprzewodowej Bluetooth ([strona 10](#)).
- Wybierz ustawienie **Tylko GPS** ([strona 11](#)).

Zmniejszanie intensywności podświetlenia

- 1 Wybierz , aby otworzyć stronę stanu.

- 2 Użyj i , aby dostosować jasność.

Regulowanie czasu podświetlenia

W celu wydłużenia czasu działania baterii można skrócić czas podświetlenia.

- 1 Wybierz kolejno > **Czas podświetlenia**.
- 2 Wybierz opcję.

Korzystanie z funkcji autowylączenia

Funkcja ta umożliwia automatyczne wyłączenie urządzenia po 15 minutach bezczynności.

- 1 Wybierz kolejno > **System** > **Autowylączenie**.
- 2 Wybierz **Wł.**

Kalibracja ekranu dotykowego

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno > **System** > **Wyświetlanie** > **Kalibruj ekran**.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Blokowanie ekranu dotykowego

Ekran można zablokować, aby zapobiec przypadkowemu uruchomieniu funkcji przez jego dotknięcie.

- 1 Wybierz .
- 2 Wybierz .

Odblokowywanie ekranu dotykowego

- 1 Wybierz .
- 2 Wybierz .

Aby uzyskać więcej informacji

Więcej informacji na temat niniejszego produktu można znaleźć na stronie internetowej Garmin.

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

Odczyty temperatury

Urządzenie może wyświetlać odczyty temperatury wyższe niż rzeczywista temperatura powietrza, jeśli znajduje się w pełnym słońcu, jest trzymane w dłoni lub jest zasilane przy użyciu baterii zewnętrznej. Dostosowanie się urządzenia do znaczących zmian temperatury również zajmuje nieco czasu.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Na ekranie urządzenia można wyświetlić identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania i umowę licencyjną.

Na ekranie głównym wybierz kolejno > **System** > **O systemie**.

Załącznik

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.

Pola danych

Niektóre pola danych wymagają do wyświetlenia danych urządzenia ANT+.

Aktualny czas: Aktualna godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).

Bilans: Bieżący bilans mocy lewa/prawa.

Bilans - okrążenie: Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącego okrążenia.

Bilans - średnia: Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącej aktywności.

Bilans - średnia z 10 s: Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 10 sekund.

Bilans - średnia z 30 s: Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 30 sekund.

Bilans - średnia z 3 s: Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 3 sekund.

Całkowity spadek: Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

Całkowity wznios: Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

Czas: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

Czas do celu: Szacowany czas potrzebny na dotarcie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Czas do końca: Podczas treningu pokazuje pozostały czas, jeśli jako cel ustawiono określony czas.

Czas do następnego: Szacowany czas potrzebny na dotarcie do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Czas do wschodu słońca: Szacowany czas do wschodu słońca.

Czas do zachodu słońca: Szacowany czas do zachodu słońca.

Czas od początku: Całkowity zapisany czas. Jeśli na przykład uruchomisz stoper i biegniesz przez 10 minut, po czym zatrzymasz stoper na 5 minut, a następnie ponownie go uruchomisz i biegniesz przez 20 minut, to czas, który upłynął, wyniesie 35 minut.

Czas - okrążenie: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

Czas - ostatnie okrążenie: Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Czas - średnia okrążenia: Średni czas pokonywania okrążeń.

Dokładność GPS: Margines błędu przy obliczaniu dokładnej pozycji. Przykład: pozycja GPS jest określona z dokładnością do +/- 3,65 m (12 stóp).

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Dystans do celu: Dystans, jaki pozostał do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Dystans do końca: Podczas treningu lub kursu pokazuje pozostały dystans, jeśli jako cel ustawiono określony dystans.

Dystans do następnego: Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Dystans do punktu kursu: Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na kursie.

Dystans - okrążenie: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

Dystans - ostatnie okrążenie: Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

ETA do celu: Szacowana godzina przybycia do celu podróży (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji celu podróży). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

ETA - następny: Szacowana godzina przybycia do następnego punktu na trasie (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji punktu). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Kalorie: Liczba spalonych kalorii.

Kalorie do końca: Podczas treningu pokazuje pozostałe kalorie, jeśli jako cel ustawiono określoną liczbę kalorii.

Kalorie - tłuszcz: Liczba spalonych kalorii (tłuszcz). Wymagana ocena New Leaf®.

Kierunek: Kierunek przemieszczania się.

Licznik: Bieżąca suma dystansu pokonanego w ramach wszystkich podróży. Wyzerowanie danych podróży nie powoduje wyzerowania tego podsumowania.

Moc: Bieżąca moc wyjściowa w watach.

Moc - % FTP: Bieżąca moc wyjściowa jako wartość procentowa wskaźnika Functional Threshold Power (FTP).

Moc - IF: Średni wskaźnik Intensity Factor (IF) w ramach bieżącej aktywności.

Moc - kJ: Bieżąca moc wyjściowa w kilodżulach.

Moc - maksymalna: Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.

Moc - NP: Wskaźnik Normalized Power (NP) w ramach bieżącej aktywności.

Moc - NP okrążenia: Średni wskaźnik Normalized Power (NP) w ramach bieżącego okrążenia.

Moc - NP ostatniego okrążenia: Średni wskaźnik Normalized Power (NP) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Moc - okrążenie: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.

Moc - ostatnie okrążenie: Średnia moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Moc - średnia: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.

Moc - średnia z 10 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund.

Moc - średnia z 30 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.

Moc - średnia z 3 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.

Moc sygnału GPS: Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.

Moc - TSS: Wskaźnik Training Stress Score (TSS) w ramach bieżącej aktywności.

Moc - W/kg: Ilość mocy wyjściowej w watach na kilogram.

Nachylenie: Pomiar nachylenia (wysokości) powierzchni na trasie biegu (dystansie). Na przykład jeśli dla każdego 3 m (10 stóp) pokonanego wzniosu pokonujesz 60 m (200 stóp), stopień nachylenia wynosi 5%.

Okrążenia: Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

Powtórzenia do końca: Podczas treningu pokazuje pozostałe powtórzenia.

Poziom baterii: Ilość energii, jaka pozostała w bateriach.

Pozycja - cel podróży: Ostatni punkt na trasie lub kursie.

Pozycja - następny punkt: Następny punkt na trasie lub kursie.

Prędkość: Bieżące tempo podróży.

Prędkość - maksymalna: Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Prędkość - okrążenia: Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

Prędkość - ostatnie okrążenie: Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Prędkość pionowa: Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.

Prędkość pionowa - średnia z 30 s: Średnia prędkość pionowa dla ruchu w okresie 30 sekund.

Prędkość - średnia: Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Rytm: Liczba obrotów ramienia korby lub kroków na minutę. Urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.

Rytm - okrążenie: Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

Rytm - średnia: Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

Strefa mocy: Bieżący zakres mocy wyjściowej (1–7) ustalony w oparciu o współczynnik FTP lub własne ustawienia.

Strefa prędkości: Bieżący zakres prędkości.

Strefa tętna: Bieżący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalane są w oparciu o profil użytkownika, maksymalne tętno i tętno spoczynkowe.

Temperatura: Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury.

Tętno: Liczba uderzeń serca na minutę (uderzenia/min). Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.

Tętno - % rezerwy tętna: Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).

Tętno - % rezerwy tętna na okrążenie: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.

Tętno - % średniej maksymalnej: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.

Tętno - % średniej rezerwy: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.

Tętno do końca: Podczas treningu pokazuje wartość powyżej lub poniżej celu tętna.

Tętno - maksymalnie %: Procentowa wartość maksymalnego tętna.

Tętno - maksymalnie % na okrążenie: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.

Tętno - okrążenie: Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.

Tętno - ostatnie okrążenie: Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Tętno - średnia: Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

Wschód słońca: Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Wysokość: Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

Zachód słońca: Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Obliczanie strefy tętna

Strefy	% maksymalnego tętna	Obserwowany wysiłek fizyczny	Korzyści
1	50–60%	Spokojne, lekkie tempo, rytmiczny oddech	Trening dla początkujących poprawiający wydolność oddechową, zmniejsza obciążenie
2	60–70%	Wygodne tempo, trochę głębszy oddech, możliwe prowadzenie rozmów	Podstawowy trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową, dobre tempo do odrobienia formy
3	70–80%	Średnie tempo, trudniej prowadzić rozmowę	Zwiększona wydolność oddechową, 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

Rozmiar i obwód kół

Rozmiar kół oznaczony jest po obu stronach opony. Lista nie jest wyczerpująca. Można również użyć jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

Aby zmienić profil roweru, patrz [strona 9](#).

Rozmiar kół	D (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cylindryczne	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005

Rozmiar kół	D (mm)
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C cylindryczne	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Indeks

A

akcesoria **5, 7, 13**
aktywny sportowiec **10**
alerty **3**
aplikacje **8**
 smartfon **8**
Auto Lap **10**
Auto Pause **10**
autoprzewijanie **10**

B

bateria
 ładowanie **1**
 typ **1**
 wydłużanie **13**
 wymiana **12**
blokowanie, ekran **13**

C

czas, alerty **3**
czujnik tętna **5, 12**
czujniki ANT+ **5**
czujniki ANT+ **2**
 parowanie **7**
czyszczenie urządzenia **12**

D

dane
 przesyłanie **7–9**
 zapisywanie **8**
dane techniczne **11, 12**
dane użytkownika, usuwanie **9**
dystans, alerty **3**
dźwięki **11**

E

ekran. **11** *Patrz też* podświetlenie
 blokowanie **13**
 jasność **13**
ekran dotykowy, kalibrowanie **13**

G

Garmin Connect **3, 7**
 zapisywanie danych **8**
GLONASS **11**
GPS
 przerywanie **11**
 strona satelitów **11**
 sygnał **2, 3**
GSC 10 **6, 12**

H

historia **3, 7**
 przesyłanie do komputera **7, 8**
 usuwanie **8**

I

identyfikator urządzenia **13**
ikony **2**

instalacja **1, 6**

J

jasność **13**
jednostki miary **11**
język **11**

K

kalibrowanie
 ekran dotykowy **13**
 miernik mocy **7**
kalorie, alerty **3**
klawisze **2**
komputer, połączenie **9**
komunikat z informacją o starcie **10**
kursy **4, 5**
 edytowanie **4, 5**
 usuwanie **5**
 wczytywanie **4**

Ł

ładowanie urządzenia **1**

M

miernik mocy **7**
mierniki mocy **7**
moc
 alerty **3**
 strefy **7**
montowanie urządzenia **1**

O

okrągłe uszczelki **11**
okrażenia **2**
opaski **11**
oprogramowanie, wersja **13**
osobiste rekordy **5, 8**
 przywracanie **5**
oszczędnie **8**
oszczędzanie energii **13**

P

parowanie **2**
 smartfon **8**
parowanie czujników ANT+ **7**
pliki, przesyłanie **9**
podświetlenie **2, 11, 13**
poła danych **10, 13**
prędkość, strefy **5**
profil użytkownika **2, 10**
profile **9, 10**
 rower **9**
 użytkownik **10**
przyciski na ekranie **2**
przywracanie, ustawienia **13**

R

rejestracja produktu **13**
rejestrowanie urządzenia **13**
resetowanie urządzenia **13**
rozmiary kół **15**
rozwiązywanie problemów **13**

rytm **6, 7**
 alerty **3**

S

smartfon **2, 8, 10**
 aplikacje **8**
 parowanie **8**
stoper **2, 3, 7**
strefy
 czas **11**
 moc **7**
 prędkość **5**
strefy czasowe **11**
strona satelitów **11**
strony treningu, wyświetlanie **3**
sygnały satelitarne **2, 3**

T

technologia Bluetooth **8, 10**
temperatura **13**
tętno
 alerty **3**
 strefy **5, 6, 15**
treningi **3, 4**
 edytowanie **4**
 tworzenie **3, 4**
 usuwanie **4**
 wczytywanie **3**

U

umowa licencyjna na oprogramowanie **13**
urządzenie
 dbanie **12**
 rejestracja **13**
 resetowanie **13**
USB, odłączanie **9**
ustawienia **2, 8, 10, 11**
 urządzenie **11**
ustawienia czasu **11**
ustawienia początkowe **11**
ustawienia systemowe **11**
ustawienia wyświetlania **11**
usuwanie
 historia **8**
 wszystkie dane użytkownika **9, 13**
uśrednianie danych **7**

V

Virtual Partner **4, 5**

W

waga **7**
wodoszczelność **12**
wymiana baterii **12**
wysokościomierz, kalibrowanie **11**
wysokość **11**

Z

zapis danych **8, 11**
zapisywanie aktywności **3**
zapisywanie danych **7, 9**

www.garmin.com/support



913-397-8200
1-800-800-1020



0808 2380000
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



43 (0) 3133 3181 0



00 32 2 672 52 54



00 45 4810 5050



00 358 9 6937 9758



00 331 55 69 33 99



0180 5 / 42 76 46 - 880



00 39 02 3669 9699



0800-0233937



815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 34 902 007 097



00 46 7744 52020

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, Stany Zjednoczone

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Wielka Brytania

Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Tajwan (R.O.C.)



M102

