

**GARMIN**<sup>®</sup>

**Edge<sup>®</sup> 520**



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](http://www.garmin.com), aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® oraz Virtual Partner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Garmin Connect™, Garmin Express™ oraz Vector™ 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. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Zaawansowane analizy pracy serca zostały przeprowadzone przez firmę Firstbeat. Di2™ jest znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. Shimano® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. Mac® jest znakiem towarowym firmy Apple, Inc. zarejestrowanym w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) oraz Normalized Power™ (NP) są znakami towarowymi firmy Peaksware, LLC. STRAVA oraz Strava™ są znakami towarowymi firmy Strava, Inc. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

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

Nr modelu: A02564

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	<b>1</b>	Ustawianie wysokości.....	7
Rozpoczęcie pracy z urządzeniem.....	1	Powiększanie mapy.....	7
Ładowanie urządzenia.....	1	<b>Czujniki ANT+</b> .....	<b>7</b>
Informacje o baterii.....	1	Zakładanie czujnika tętna.....	7
Mocowanie standardowego uchwytu.....	1	Asystent odpoczynku.....	7
Instalowanie zewnętrznego uchwytu montażowego.....	1	Włączanie asystenta odpoczynku.....	8
Odłączanie urządzenia Edge.....	2	Informacje o szacowanym pułapie tlenowym.....	8
Włączanie urządzenia.....	2	Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego	8
Przyciski.....	2	dla jazdy rowerem.....	8
Wyświetlanie strony stanu.....	2	Ustawianie stref tętna.....	8
Korzystanie z podświetlenia.....	2	Informacje o strefach tętna.....	8
Korzystanie z menu skrótów.....	2	Cele fitness.....	8
Odbieranie sygnałów satelitarnych.....	2	Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych	9
<b>Trening</b> .....	<b>2</b>	tętna.....	9
Jazda rowerem.....	2	Montaż czujnika prędkości.....	9
Korzystanie z usługi Virtual Partner®.....	3	Montaż czujnika rytmu.....	9
Kursy.....	3	Informacje o czujnikach prędkości i rytmu.....	9
Tworzenie kursu w urządzeniu.....	3	Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy.....	9
Podążanie kursem ze strony internetowej.....	3	Parowanie czujników ANT+.....	9
Porady dotyczące treningów z kursami.....	3	Trening z miernikami mocy.....	10
Przerywanie kursu.....	3	Ustawianie stref mocy.....	10
Wyświetlanie kursu na mapie.....	3	Kalibrowanie miernika mocy.....	10
Wyświetlanie szczegółów kursu.....	4	Moc na pedale.....	10
Opcje kursu.....	4	Dynamika jazdy.....	10
Usuwanie kursu.....	4	Wykorzystanie dynamiki jazdy.....	10
Segmenty.....	4	Aktualizowanie oprogramowania Vector za pomocą	10
Segmenty Strava™.....	4	urządzenia Edge.....	10
Podążanie segmentem ze strony internetowej.....	4	Określanie współczynnika FTP.....	10
Włączanie segmentów.....	4	Przeprowadzanie testu FTP.....	11
Wyścig na segmentcie.....	4	Automatyczne obliczanie współczynnika FTP.....	11
Wyświetlanie szczegółów segmentu.....	4	Korzystanie z manetek Shimano® Di2™.....	11
Opcje segmentu.....	4	Korzystanie z wagi.....	11
Usuwanie segmentu.....	4	<b>Historia</b> .....	<b>11</b>
Treningi.....	4	Wyświetlanie jazdy.....	11
Wykonywanie treningu ze strony internetowej.....	5	Wyświetlanie czasu w każdej ze stref treningowych.....	11
Rozpoczynanie treningu.....	5	Usuwanie jazd.....	11
Przerywanie treningu.....	5	Wyświetlanie podsumowania danych.....	11
Podgląd treningu.....	5	Usuwanie podsumowania danych.....	11
Usuwanie treningu.....	5	Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect.....	12
Usuwanie wielu treningów.....	5	Serwis Garmin Connect.....	12
Informacje o kalendarzu treningów.....	5	Funkcje online Bluetooth®.....	12
Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin	5	Parowanie smartfona.....	12
Connect.....	5	Przesyłanie plików do innego urządzenia Edge.....	12
Trening interwałowy.....	5	Zapis danych.....	13
Tworzenie treningu interwałowego.....	5	Zarządzanie danymi.....	13
Rozpoczynanie treningu interwałowego.....	5	Podłączanie urządzenia do komputera.....	13
Korzystanie z trenażera rowerowego ANT+.....	5	Przesyłanie plików do urządzenia.....	13
Ustawianie oporu.....	6	Usuwanie plików.....	13
Ustawianie docelowej mocy.....	6	Odłączanie kabla USB.....	13
Ustawianie celu treningowego.....	6	<b>Dostosowywanie urządzenia</b> .....	<b>13</b>
Anulowanie celu treningowego.....	6	Profile.....	13
Osobiste rekordy.....	6	Ustawianie profilu użytkownika.....	13
Wyświetlanie osobistych rekordów.....	6	Informacje o ustawieniu aktywnego sportowca.....	13
Przywracanie osobistego rekordu.....	6	Informacje o ustawieniach treningu.....	13
Usuwanie wszystkich rekordów osobistych.....	6	Aktualizowanie profilu aktywności.....	13
Strefy treningowe.....	6	Dostosowywanie ekranów danych.....	14
Trening w pomieszczeniu.....	6	Zmiana ustawień satelitów.....	14
<b>Nawigacja</b> .....	<b>7</b>	Ustawienia mapy.....	14
Pozycje.....	7	Zmiana orientacji mapy.....	14
Zaznaczanie pozycji.....	7	Alerty.....	14
Podróż do zapisanej pozycji.....	7	Ustawianie alertów zakresowych.....	14
Edytowanie pozycji.....	7	Ustawianie alertu cyklicznego.....	14
Usuwanie pozycji.....	7	Auto Lap.....	14
		Oznaczenie okrążeń wg pozycji.....	14

Oznaczenie okrążeń wg dystansu .....	15
Korzystanie z funkcji Auto Pause .....	15
Korzystanie z funkcji Autoúspienie .....	15
Korzystanie z funkcji autoprzewijania .....	15
Zmianianie informacji o starcie .....	15
Ustawienia Bluetooth .....	15
Ustawienia systemowe .....	15
Ustawienia wyúwietlania .....	15
Ustawienia zapisu danych .....	16
Zmiana jednostek miary .....	16
Włączanie i wyłączenie dźwięków urządzenia .....	16
Zmiana języka urządzenia .....	16
Zmiana ustawień konfiguracyjnych .....	16
Strefy czasowe .....	16
<b>Informacje o urządzeniu .....</b>	<b>16</b>
Dane techniczne .....	16
Dane techniczne Edge .....	16
Dane techniczne czujnika tętna .....	16
Dane techniczne czujników prędkości i rytmu .....	16
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia .....	16
Czyszczenie urządzenia .....	16
Dbanie o czujnik tętna .....	16
Wymienianie baterii przez użytkownika .....	17
Wymiana baterii czujnika tętna .....	17
Wymiana baterii czujnika prędkości lub rytmu .....	17
<b>Rozwiązywanie problemów .....</b>	<b>17</b>
Resetowanie urządzenia .....	17
Usuwanie danych użytkownika .....	17
Maksymalizowanie czasu działania baterii .....	17
Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS .....	17
Odczyty temperatury .....	17
Zamienne okrągłe uszczelki .....	18
Wyúwietlanie informacji o urządzeniu .....	18
Aktualizowanie oprogramowania .....	18
Pomoc techniczna i aktualizacje .....	18
Aby uzyskać więcej informacji .....	18
<b>Załącznik .....</b>	<b>18</b>
Pola danych .....	18
Współczynniki FTP .....	20
Obliczanie strefy tętna .....	20
Standardowe oceny pułapu tlenowego .....	20
Rozmiar i obwód kół .....	21
Umowa licencyjna na oprogramowanie .....	21
<b>Indeks .....</b>	<b>22</b>

## 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 Naładuj urządzenie ([Ładowanie urządzenia, strona 1](#)).
- 2 Zamontuj urządzenie, korzystając ze standardowego uchwytu ([Mocowanie standardowego uchwytu, strona 1](#)) lub uchwytu zewnętrznego ([Instalowanie zewnętrznego uchwytu montażowego, strona 1](#)).
- 3 Włącz urządzenie ([Włączanie urządzenia, strona 2](#)).
- 4 Zlokalizuj satelity ([Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 2](#)).
- 5 Idź pojeździć ([Jazda rowerem, strona 2](#)).
- 6 Wyślij jazdę do serwisu Garmin Connect™ ([Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect, strona 12](#)).

### Ładowanie urządzenia

#### **UWAGA**

Aby zapobiec korozji, należy całkowicie osuszyć port 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, jeśli temperatura otoczenia będzie poza dopuszczalnym zakresem ([Dane techniczne Edge, strona 16](#)).

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



- 2 Podłącz mniejszą wtyczkę kabla USB do portu USB w urządzeniu.
- 3 Podłącz większą wtyczkę kabla USB do zasilacza sieciowego lub do portu USB komputera.
- 4 Podłącz zasilacz sieciowy do zwykłego gniazdka elektrycznego.  
Urządzenie włączy się po podłączeniu go do źródła zasilania.
- 5 Całkowicie naładuj urządzenie.

### Informacje o baterii

### **⚠ OSTRZEŻENIE**

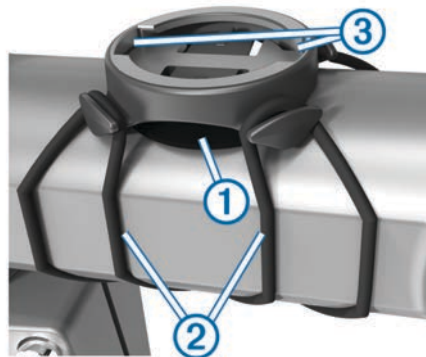
To urządzenie jest zasilane przez baterię litowo-jonową. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa*

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 było zwrócone w kierunku nieba. Uchwyt rowerowy można przymocować do wspornika kierownicy lub samej kierownicy roweru.

- 1 Do zamontowania urządzenia 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 do rowków na uchwycie rowerowym ③.
- 6 Delikatnie dociśnij i obróć urządzenie w 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 śrubę ① ze złącza na kierownicy ②.



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

- 4 Umieść gumową podkładkę wokół kierownicy:
- Jeśli średnica kierownicy wynosi 25,4 mm, użyj grubszej podkładki.
  - Jeśli średnica kierownicy wynosi 31,8 mm, użyj cieńszej podkładki.

5 Nałóż złącze kierownicy na gumową podkładkę.

6 Wymień i dokręć śrubę.

**UWAGA:** Firma Garmin® zaleca stosowanie momentu obrotowego o wartości 0,8 Nm (7 lbf/cal). Od czasu do czasu sprawdzaj, czy śruba jest odpowiednio dokręcona.

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.

### Odłączanie 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 skonfigurowanie ustawień systemowych i profilów.



- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.






Jeśli do urządzenia dołączono czujniki ANT+® (np. czujnik tętna, prędkości lub rytmu), możesz je aktywować podczas konfiguracji.

Więcej informacji na temat czujników ANT+ można znaleźć w sekcji [Czujniki ANT+, strona 7](#).

### Przyciski





①		Wybierz, aby dostosować poziom podświetlenia. Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie.
②		Wybierz, aby przewijać ekrany danych, opcje i ustawienia. Wybierz na ekranie głównym, aby wyświetlić stronę stanu.

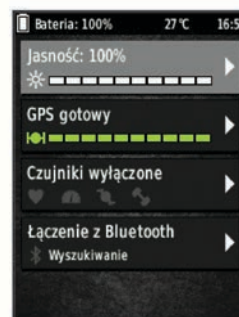
③		Wybierz, aby przewijać ekrany danych, opcje i ustawienia. Wybierz na ekranie głównym, aby wyświetlić menu urządzenia
④		Wybierz, aby oznaczyć nowe okrążenie.
⑤		Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać stoper.
⑥		Wybierz, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
⑦		Wybierz, aby wybrać opcję lub potwierdzić wiadomość. Wybierz podczas jazdy, aby wyświetlić opcje menu, takie jak alerty i pola danych.

### Wyświetlanie strony stanu

Na stronie stanu wyświetlany jest stan połączenia GPS, czujników ANT+ i smartfonu.




Wybierz opcję:

- Na ekranie głównym wybierz kolejno .
- Podczas przejażdżki wybierz kolejno  > **Strona stanu**.




Zostanie wyświetlona strona stanu. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że znaleziono sygnał lub że podłączono czujnik.

### Korzystanie z podświetlenia

- Wybierz dowolny klawisz, aby włączyć podświetlenie.
- Wybierz , aby dostosować poziom podświetlenia.
- Na ekranie głównym wybierz jedną lub więcej opcji:
  - Aby dostosować jasność, wybierz kolejno  > **Jasność** > **Jasność**.
  - Aby ustawić limit czasu podświetlania, wybierz kolejno  > **Jasność** > **Czas podświetlania** i wybierz żądaną opcję.

### Korzystanie z menu skrótów

Opcje w menu skrótów są dostępne dla ekranów danych i funkcji akcesoriów. Podczas jazdy na ekranach danych wyświetlana jest ikona .

Wybierz , aby wyświetlić opcje w menu skrótów.

### Odbieranie sygnałów satelitarnych

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 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.  
Zlokalizowanie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

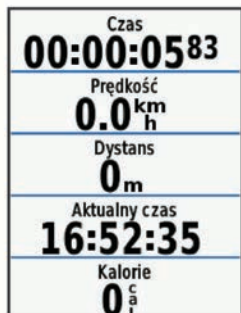
## Trening

### Jazda rowerem





Jeśli do zakupionego urządzenia był dołączony czujnik ANT+, oznacza to, że oba elementy są sparowane i można je aktywować podczas konfiguracji wstępnej.



- 1 Przytrzymaj , aby włączyć urządzenie.
- 2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.  
Gdy urządzenie będzie gotowe, kolor słupka mocy sygnału zmieni się na zielony.
- 3 Na ekranie głównym wybierz kolejno .
- 4 Wybierz profil aktywności.
- 5 Wybierz , aby uruchomić stoper.




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


- 6 Wybierz  lub , aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.
- 7 W razie konieczności wybierz , aby wyświetlić opcje menu, takie jak alerty i pola danych.
- 8 Wybierz , aby zatrzymać stoper.
- 9 Wybierz **Zapisz jazdę**.

## Corzystanie z usługi Virtual Partner®

Funkcja Virtual Partner to narzędzie treningowe ułatwiające osiągnięcie celów treningowych.

- 1 Idź pojeździć.
- 2 Wybierz , aby wyświetlić ekran Virtual Partner i sprawdzić, kto jest liderem.



- 3 W razie potrzeby wybierz  > **Prędkość Virtual Partner**, 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.



**Pojedynk 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 w pamięci urządzenia musi być zapisana aktywność zawierająca dane GPS.



- 1 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Kursy > Opcje kursu > Utwórz nowy**.
- 2 Wybierz aktywność, na której bazować będzie kurs.
- 3 Wpisz nazwę kursu i wybierz .
- 4 Wybierz kurs i przejrzyj jego szczegóły.
- 5 W razie potrzeby wybierz **Ustawienia**, aby edytować szczegóły kursu.  
Na przykład możesz zmienić nazwę lub kolor kursu.
- 6 Wybierz kolejno  > **Jazda**.

## Podążanie kursem ze strony internetowej

Aby móc pobierać kursy z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 12](#)).

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Utwórz nowy kurs lub wybierz już istniejący.
- 4 Wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 5 Odłącz i włącz urządzenie.
- 6 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Kursy**.
- 7 Wybierz kurs.
- 8 Wybierz **Jazda**.

## Porady dotyczące treningów z kursami

- Corzystanie z nawigacji szczegółowej ([Opcje kursu, strona 4](#)).
- 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, zostanie wyświetlony komunikat.

## Przerywanie kursu

Wybierz kolejno  > **Przerwij kurs > OK**.

## Wyświetlanie kursu na mapie

W przypadku każdego kursu zapisanego w urządzeniu można dostosować sposób, w jaki jest on wyświetlany na mapie. Można na przykład ustawić urządzenie w taki sposób, aby droga do pracy była wyświetlana na mapie na żółto. Kurs alternatywny może być wyświetlany na zielono. W czasie jazdy kursy mogą być wyświetlane nawet wtedy, gdy nie podróżuje się żadnym z nich.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz **Ustawienia**.
- 4 Wybierz **Zawsze wyświetlaj**, aby wyświetlić kurs na mapie.
- 5 Wybierz **Kolor**, a następnie wybierz kolor.
- 6 Wybierz **Punkty kursów**, aby wyświetlić punkty kursu na mapie.

Następnym razem, gdy będziesz jechać w pobliżu tego kursu, zostanie on wyświetlony na mapie.

## Wyświetlanie szczegółów kursu

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Podsumowanie**, aby wyświetlić szczegóły kursu.
  - Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić kurs na mapie.
  - Wybierz **Wysokość**, aby wyświetlić wykres wysokości kursu.
  - Wybierz **Okraż.**, aby wyświetlić dodatkowe informacje o każdym okrążeniu.

## Opcje kursu

Wybierz kolejno **Menu > Trening > Kursy > Opcje kursu**.

**Szczeg. nawigacja:** Włącza i wyłącza monity dotyczące zwrotów.

**Ostrz.o zejs.z kursu:** Ostrzega o zboczeniu z kursu.

**Szukaj:** Umożliwia wyszukiwanie zapisanych kursów wg nazwy.

**Usuń:** Umożliwia usunięcie wszystkich lub kilku zapisanych kursów z pamięci urządzenia.

## Usuwanie kursu

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz kolejno **Usuń > OK**.

## Segmenty

**Podążanie segmentem:** Segmenty można przysyłać z konta Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu segmentu w urządzeniu można nim podążać.

**UWAGA:** Wraz z kursem pobranym z konta Garmin Connect pobierane są również wszystkie zawarte w nim segmenty.

**Wyścig na segmencie:** Możesz ścigać się na segmencie, aby spróbować wyrównać lub pobić własny rekord, lub uzyskać lepszy czas niż inni rowerzyści, którzy przebyli ten segment.

## Segmenty Strava™

Segmenty Strava można pobrać na urządzenie Edge. Zrealizuj segmenty Strava, aby porównać obecne wyniki z poprzednimi, a także z wynikami znajomych i zawodowców, którzy przebyli ten sam segment.

Aby uzyskać członkostwo Strava, przejdź do widżetu segmentów na koncie Garmin Connect. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.strava.com](http://www.strava.com).

Informacje zawarte w tym podręczniku dotyczą zarówno segmentów Garmin Connect, jak i segmentów Strava.

## Podążanie segmentem ze strony internetowej

Aby móc pobrać segment z serwisu Garmin Connect i zrealizować go, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 12](#)).

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Utwórz nowy segment lub wybierz już istniejący.
- 4 Wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 5 Odłącz i włącz urządzenie.
- 6 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Segmenty**.
- 7 Wybierz segment.
- 8 Wybierz kolejno **Mapa > Jazda**.

## Włączanie segmentów

Możesz włączyć wyścigi Virtual Partner i monity informujące o segmentach, do których się zbliżasz.

1 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Segmenty**.

2 Wybierz segment.

3 Wybierz **Włącz**.

**UWAGA:** Monity informujące o segmentach, do których się zbliżasz, są wyświetlane tylko dla włączonych segmentów.

## Wyścig na segmencie

Segmenty to wirtualne kursy wyścigowe. Możesz ścigać się na segmentach i porównywać obecne wyniki z wcześniejszymi, z wynikami innych osób, z danymi na koncie Garmin Connect lub z wynikami innych członków społeczności rowerowej. Swoje aktywności możesz później przesłać na konto Garmin Connect, aby zobaczyć, jak się plasujesz na danym segmencie.

1 Podążaj wzdłuż segmentu ([Podążanie segmentem ze strony internetowej, strona 4](#)), kursu zawierającego segment ([Podążanie kursem ze strony internetowej, strona 3](#)) lub wybierz się na przejażdżkę ([Jazda rowerem, strona 2](#)).

Gdy trasa przetnie się z odpowiednim segmentem, możesz się na nim ścigać.

2 Wybierz **▶**, aby uruchomić stoper.

Jeśli znajdujesz się w pobliżu punktu startowego segmentu, zostanie wyświetlony komunikat.

3 Zaczynaj ścigać się na segmencie.

4 W razie konieczności wybierz **↔**, aby zmienić cel podczas wyścigu.

Możesz ścigać się z liderem grupy, rywalem lub innymi rowerzystami (jeśli są dostępni).

5 Przewiń do ekranu Virtual Partner, aby wyświetlić postępy.

Po ukończeniu segmentu zostanie wyświetlony komunikat.

## Wyświetlanie szczegółów segmentu

1 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Segmenty**.

2 Wybierz segment.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić segment na mapie.
- Wybierz **Wysokość**, aby wyświetlić wykres wysokości segmentu.
- Wybierz **Tablica wyników**, aby wyświetlić czasy jazdy i średnie czasy lidera segmentu, lidera grupy lub wybranego rywala, a także najlepszy czas i średnią prędkość uzyskany przez siebie i innych rowerzystów (jeśli są dostępni).

**PORADA:** Wybierz wpis na tablicy wyników, aby zmienić cel wyścigu na segmencie.

## Opcje segmentu

Wybierz kolejno **Menu > Trening > Segmenty > Opcje segmentu**.

**Szczeg. nawigacja:** Włącza i wyłącza monity dotyczące zwrotów.

**Szukaj:** Umożliwia wyszukiwanie zapisanych segmentów wg nazwy.

**Włącz/wyłącz:** Włącza i wyłącza segmenty dostępne aktualnie w urządzeniu.

**Usuń:** Umożliwia usunięcie wszystkich lub kilku zapisanych segmentów z pamięci urządzenia.

## Usuwanie segmentu

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Segmenty**.
- 2 Wybierz segment.
- 3 Wybierz kolejno **Usuń > OK**.

## Treningi

Można tworzyć własne treningi obejmujące cele dla każdego etapu treningu oraz różne dystanse, czasy i liczby kalorii. Można



tworzyć treningi przy pomocy aplikacji Garmin Connect oraz wybierać plany treningów obejmujące zintegrowane treningi z serwisu Garmin Connect, a następnie przesyłać je do urządzenia.

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 ([Serwis Garmin Connect, strona 12](#)).

- 1 Podłącz urządzenie do komputera.
- 2 Odwiedź stronę [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Utwórz i zapisz nowy trening.
- 4 Wybierz **Wyślij do urządzenia** i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 5 Odłącz urządzenie.

### Rozpoczynanie treningu

Przed rozpoczęciem treningu należy pobrać trening ze swojego konta Garmin Connect.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Treningi**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz **Zacznij trening**.
- 4 Wybierz **▶**, aby uruchomić stoper.

Po rozpoczęciu treningu urządzenie wyświetla każdy etap treningu, cel (jeśli został wybrany) oraz aktualne dane treningu.

### Przerywanie treningu

- W dowolnym momencie wybierz **↶**, aby zakończyć etap treningu.
- W dowolnym momencie wybierz **▼**, aby wyświetlić ekran etapów treningu, a następnie wybierz kolejno **↶ > Przerwij trening > OK**, aby zakończyć trening.
- W dowolnym momencie wybierz **▶ > Przerwij trening**, aby zatrzymać licznik i zakończyć trening.

**PORADA:** Po zapisaniu jazdy trening zakończy się automatycznie.

### Podgląd treningu

Możesz uzyskać podgląd poszczególnych etapów treningu.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Treningi**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz **Podgląd treningu**.

### Usuwanie treningu

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Treningi**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz kolejno **Usun trening > OK**.

### Usuwanie wielu treningów

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Treningi > Usuń**.
- 2 Wybierz jeden lub więcej treningów.
- 3 Wybierz kolejno **Usun treningi > OK**.

## Informacje o kalendarzu treningów

Kalendarz treningów dostępny w urządzeniu stanowi rozszerzenie kalendarza treningów lub harmonogramu skonfigurowanego w serwisie Garmin Connect. Po dodaniu kilku treningów do kalendarza w serwisie Garmin Connect można je przesłać do posiadanego urządzenia. Wszystkie zaplanowane treningi przesłane do urządzenia są wyświetlane na liście w kalendarzu treningów według daty. Po wybraniu dnia w kalendarzu treningów można wyświetlić lub zacząć trening. Zaplanowany trening pozostaje w urządzeniu bez względu na

to, czy zostanie zrealizowany czy pominięty. Zaplanowane treningi pobierane z serwisu Garmin Connect zastępują istniejący kalendarz treningów.

### Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby móc pobierać plany treningów z serwisu Garmin Connect i korzystać z nich, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 12](#)).

Serwis Garmin Connect pozwala przeglądać plany treningów, opracowywać harmonogramy treningów i kursów oraz pobierać plany do urządzenia.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera.
- 2 Odwiedź stronę [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Wybierz plan treningowy i uwzględnij go w harmonogramie.
- 4 Przejrzyj plan treningu w kalendarzu.
- 5 Wybierz **▶** i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Trening interwałowy

Możesz utworzyć trening interwałowy w oparciu o dystans lub czas. Urządzenie zapisuje własny trening interwałowy użytkownika do momentu utworzenia kolejnego treningu interwałowego. Otwartych interwałów można używać podczas przejażdżki na znanym dystansie. Po wybraniu **↶** urządzenie rejestruje interwał i przechodzi do interwału odpoczynku.

### Tworzenie treningu interwałowego

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Interwały > Edytuj > Interwały > Typ**.
- 2 Wybierz kolejno **Dystans, Czas** lub **Otwar..**  
**PORADA:** Aby utworzyć interwał otwarty, wybierz **Otwar..**
- 3 Wybierz **Czas trwania** podaj wartość dystansu lub czasu interwału treningu, a następnie wybierz **✓**.
- 4 Wybierz kolejno **Odp. > Typ**.
- 5 Wybierz kolejno **Dystans, Czas** lub **Otwar..**
- 6 W razie potrzeby podaj wartość dystansu lub czasu interwału odpoczynku, a następnie wybierz **✓**.
- 7 Wybierz jedną lub więcej opcji:
  - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
  - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka > Włączony**.
  - Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz kolejno **Ćwiczenia rozluźniające > Włączony**.

### Rozpoczynanie treningu interwałowego

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Interwały > Zacznij trening**.
- 2 Wybierz **▶**, aby uruchomić stoper.
- 3 Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, wybierz **↶**, aby rozpocząć pierwszy interwał.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

## Korzystanie z trenażera rowerowego ANT+

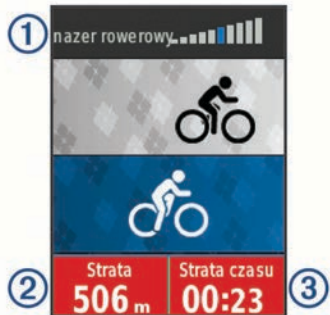
Przed rozpoczęciem korzystania ze zgodnego trenażera rowerowego ANT+ należy zamontować na nim rower i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+, strona 9](#)).

Za pomocą urządzenia i trenażera rowerowego można symulować obciążenie podczas kursu, aktywności lub treningu. Na czas korzystania z trenażera rowerowego moduł GPS jest automatycznie wyłączany.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Trenazer rowerowy**.

- 2 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Realizuj kurs**, aby zrealizować zapisany kurs (*Kursy, strona 3*).
  - Wybierz **Realizuj aktywnosc**, aby zrealizować zapisaną aktywność (*Jazda rowerem, strona 2*).
  - Wybierz **Realizuj trening**, aby zrealizować trening siłowy pobrany z konta Garmin Connect (*Treningi, strona 4*).
- 3 Wybierz kurs, aktywność lub trening.
- 4 Wybierz **Jazda**.
- 5 Wybierz profil aktywności.
- 6 Wybierz **▶**, aby uruchomić stoper.
 

Podczas przejażdżki trenażer zwiększa lub zmniejsza opór na podstawie informacji o wysokości (podjazd/zjazd).
- 7 Wybierz **▼**, aby wyświetlić ekran trenażera.



Możesz zobaczyć poziom stawianego oporu ①, pozostały lub pokonany dystans ②, pozostały lub bieżący czas ③ oraz dystans i czas zarejestrowany pierwotnie dla kursu lub aktywności.

### Ustawianie oporu

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Trenażer rowerowy > Ustaw opor**.
- 2 Wybierz **▲** lub **▼**, aby ustawić opór stawiany przez trenażer.
- 3 Wybierz profil aktywności.
- 4 Zaczynaj pedałować.
- 5 W razie potrzeby wybierz **↔** > **Ustaw opor**, aby dostosować opór podczas aktywności.

### Ustawianie docelowej mocy

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Trenażer rowerowy > Ustaw docelowa moc**.
- 2 Ustaw docelową wartość mocy.
- 3 Wybierz profil aktywności.
- 4 Zaczynaj pedałować.
 

Opór stawiany przez trenażer jest regulowany w celu utrzymania stałego poziomu mocy na podstawie prędkości.
- 5 W razie potrzeby wybierz **↔** > **Ustaw docelowa moc**, aby dostosować docelową moc podczas aktywności.

### Ustawianie celu treningowego

Funkcja celu treningowego współpracuje z funkcją Virtual Partner, co umożliwi trenowanie w celu osiągnięcia wyznaczonego dystansu, dystansu i czasu lub dystansu i prędkości. W trakcie wykonywania aktywności urządzenie wyświetla na bieżąco dane pokazujące, jak blisko jesteś do osiągnięcia swojego celu treningowego.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Ustaw cel**.
- 2 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Tylko dystans**, aby wybrać ustalony dystans lub podać własny dystans.

- Wybierz **Dystans i czas**, aby wybrać docelowy dystans i czas.
- Wybierz **Dystans i prędkość**, aby wybrać docelowy dystans i prędkość.

Zostanie wyświetlony ekran celu treningowego z szacowanym czasem ukończenia. Szacowany czas ukończenia jest obliczany na podstawie bieżących wyników i pozostałym czasie.

- 3 Wybierz **▶**, aby uruchomić stoper.
- 4 W razie potrzeby wybierz **▼**, aby wyświetlić ekran Virtual Partner.
- 5 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **▶ > Zapisz jazdę**.

### Anulowanie celu treningowego

Wybierz kolejno **↔ > Anuluj cel > OK**.

### 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.

### Wyświetlanie osobistych rekordów

Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Osobiste rekordy**.

### Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Osobiste rekordy**.
- 2 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
- 3 Wybierz kolejno **Poprzedni rekord > OK**.

**UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

### Usuwanie wszystkich rekordów osobistych

Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Osobiste rekordy > Usuń wszystko > OK**.

**UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

### Strefy treningowe

- Strefy tętna (*Ustawianie stref tętna, strona 8*)
- Strefy mocy (*Ustawianie stref mocy, strona 10*)

### Trening w pomieszczeniu

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

**UWAGA:** Wszelkie zmiany w ustawieniach GPS są zapisywane w aktywnym profilu. Można tworzyć spersonalizowane profile aktywności dla poszczególnych rodzajów jazdy na rowerze (*Aktualizowanie profilu aktywności, strona 13*).

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Tryb GPS > Wyłączony**.

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 prędkości lub rytmu).

## Nawigacja

Funkcje i ustawienia nawigacji mają także zastosowanie do kursów (*Kursy, strona 3*) i segmentów (*Segmenty, strona 4*).

- Pozycje (*Pozycje, strona 7*)
- Ustawienia mapy (*Ustawienia mapy, strona 14*)

### Pozycje

Urządzenie umożliwia rejestrowanie i zapisywanie pozycji.

#### Zaznaczanie pozycji

Przed zaznaczeniem pozycji należy odszukać satelity.

Pozycja to punkt zarejestrowany i zapisany w urządzeniu. Jeśli chcesz zapisać punkt orientacyjny lub powrócić do określonego miejsca, oznacz to miejsce jako pozycję.


- 1 Idź pojeździć.
- 2 Wybierz kolejno  > **Zaznacz pozycję** > OK.

#### Podróż do zapisanej pozycji

Zanim możliwa będzie podróż do zapisanej pozycji, należy odszukać satelity.

- 1 Wybierz kolejno **Menu** > **Trening** > **Pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Wybierz **Pokaż mapę**.
- 4 Wybierz **Jazda**.

#### Edytowanie pozycji



- 1 Wybierz kolejno **Menu** > **Trening** > **Pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Wybierz szczegóły pozycji.  
Na przykład wybierz **Zmień wysokość**, aby podać znaną wysokość pozycji.
- 4 Zmień wartość i wybierz .

#### Usuwanie pozycji






- 1 Wybierz kolejno **Menu** > **Trening** > **Pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Wybierz kolejno **Usuń pozycję** > OK.

#### Ustawianie wysokości

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

- 1 Idź pojeździć.
- 2 Wybierz  > **Ustaw wysokość**.
- 3 Podaj wysokość i wybierz .

### Powiększanie mapy

- 1 Idź pojeździć.
- 2 Wybierz , aby wyświetlić mapę.
- 3 Wybierz  > **Powiększ/pomniejsz mapę**.
- 4 Wybierz opcję:
  - Włącz **Auto. przybliżanie**, aby automatycznie ustawić poziom powiększenia mapy.
  - Wyłącz **Auto. przybliżanie**, aby powiększyć/pomniejszyć mapę ręcznie.
- 5 W razie potrzeby wybierz **Ustaw poziom powiększenia**.
- 6 Wybierz opcję:
  - Aby powiększyć ręcznie, wybierz .
  - Aby pomniejszyć ręcznie, wybierz .
- 7 Wybierz , aby zapisać poziom powiększenia (opcjonalnie).


## 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.

Czujnik tętna należy nosić bezpośrednio na skórze, tuż poniżej mostka. Powinien on przylegać do ciała na tyle mocno, by pozostawał na swoim miejscu podczas aktywności.

- 1 Zatrzaśnij moduł czujnika tętna  na pasku.



Loga firmy Garmin (na module i na pasku) powinny być zwrócone prawą stroną do góry.

- 2 Zwilż elektrody  i płytki stykowe  z tyłu paska, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a nadajnikiem.



- 3 Owiń pasek wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska  w pętli .

**UWAGA:** Etykieta nie powinna być odgięta.



Loga firmy Garmin powinny być zwrócone prawą stroną do góry.

- 4 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika tętna, w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).

Po założeniu czujnik tętna staje się aktywny i jest gotowy do przesyłania danych.

**PORADA:** Jeśli dane dotyczące tętna nie są wyświetlane lub odczyt jest nieregularny, zapoznaj się ze wskazówkami rozwiązywania problemów (*Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna, strona 9*).

#### Asystent odpoczynku

Możesz używać urządzenia Garmin sparowanego z czujnikiem tętna do wyświetlania czasu potrzebnego do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku. Funkcja asystenta odpoczynku obejmuje czas odpoczynku i kontrolę odpoczynku. Technologię asystenta odpoczynku zapewnia i obsługuje firma Firstbeat.

**Kontrola odpoczynku:** Kontrola odpoczynku na bieżąco sygnalizuje stan regeneracji sił przez kilka pierwszych minut aktywności.

**Czas odpoczynku:** Czas odpoczynku pojawia się natychmiast po zakończeniu aktywności. Czas jest odliczany aż do uzyskania optymalnego stanu umożliwiającego rozpoczęcie kolejnego wysiłku.



## Włączanie asystenta odpoczynku

Aby móc korzystać z funkcji asystenta odpoczynku, należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+, strona 9](#)). Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najbardziej dokładną wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 13](#)) i ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 8](#)).

1 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Asystent odpoczynku > Włącz**.

2 Idź pojeździć.

Kontrola odpoczynku na bieżąco sygnalizuje stan regeneracji sił przez kilka pierwszych minut jazdy.

3 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz jazdę**.

Zostanie wyświetlony czas odpoczynku. Maksymalny czas odpoczynku to 4 dni, podczas gdy minimalny czas odpoczynku wynosi 6 godzin.

## Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Ujmując rzecz prościej, pułap tlenowy to wskaźnik wydolności sportowca, który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji. Wartości szacowanego pułapu tlenowego są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat. Możesz używać urządzenia Garmin sparowanego ze zgodnym czujnikiem tętna i miernikiem mocy do wyświetlania szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy rowerem.

## Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego

Zanim możliwe będzie wyświetlenie szacowanego pułapu tlenowego, należy założyć czujnik tętna i zamontować miernik mocy, a następnie sparować je z urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+, strona 9](#)). Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najbardziej dokładną wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 13](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 8](#)).

**UWAGA:** Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka przejazdów, aby urządzenie mogło ocenić możliwości użytkownika.

1 Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez 20 min na świeżym powietrzu.

2 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz jazdę**.

3 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Pułap tlenowy**.

Szacowany pułap tlenowy jest wyrażany przez liczbę i pozycję na kolorowym wskaźniku.



Fioletowa	Doskonała
Niebieska	Świetna
Zielona	Dobra

Pomarańczowa	Satysfakcjonująca
Czerwona	Słaba

Dane dotyczące pułapu tlenowego i ich analiza zostały opublikowane za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku ([Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 20](#)) oraz na stronie internetowej [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Wskazówki dotyczące maksymalnego pułapu tlenowego dla jazdy rowerem

Powodzenie i dokładność kalkulacji maksymalnego pułapu tlenowego zwiększa się gdy jazda odbywa się ze stałym tempem i przy umiarkowanie dużym obciążeniu, a tętno i moc utrzymują się na względnie stałym poziomie.

- Przed rozpoczęciem jazdy sprawdź, czy urządzenie, czujnik tętna i miernik mocy działają prawidłowo, są sparowane, a ich baterie są naładowane.
- Podczas 20 min jazdy utrzymuj tętno na poziomie przekraczającym 70% tętna maksymalnego.
- Podczas 20 min jazdy utrzymuj względnie stałą moc wyjściową.
- Unikaj pagórków.
- Unikaj jazdy w grupie, gdzie występuje zjawisko draftingu.

## 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 ([Cele fitness, strona 8](#)). Aby uzyskać najbardziej dokładne dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno, tętno spoczynkowe i strefy tętna.

1 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Strefy treningowe > Strefy tętna**.

2 Podaj swoje tętno maksymalne i 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 ([Obliczanie strefy tętna, strona 20](#)), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

Jeśli nie znasz swojego maksymalnego tętna, użyj jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie. Niektóre siłownie i ośrodki zdrowia wykonują test mierzący tętno maksymalne. Aby uzyskać domyślne maksymalne tętno, należy odjąć swój wiek od wartości 220.

### Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Zwilż elektrody i płytki stykowe (jeśli dotyczy).
- Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
- Wykonaj rozgrzewkę trwającą 5–10 minut.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi dbania o urządzenie ([Dbanie o czujnik tętna, strona 16](#)).
- Noś koszulkę bawełnianą lub dokładnie zwilż obie strony paska.

Syntetyczne tkaniny, które pocierają lub uderzają o czujnik tętna, mogą powodować zakłócenia w odbieraniu sygnałów z czujnika tętna.

- Oddal się od źródeł, które mogą wpływać na działanie czujnika tętna.

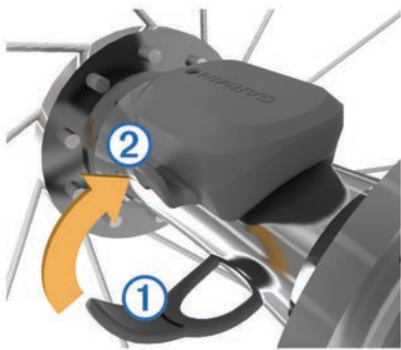
Źródłami zakłóceń mogą być silne pola elektromagnetyczne, niektóre czujniki bezprzewodowe 2,4 GHz, linie wysokiego napięcia, silniki elektryczne, piekarniki, kuchenki mikrofalowe, telefony bezprzewodowe 2,4 GHz i punkty dostępowe bezprzewodowej sieci LAN.

### Montaż czujnika prędkości

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

**PORADA:** Firma Garmin zaleca umieszczenie roweru na stojaku przed rozpoczęciem montażu czujnika.

- 1 Umieść czujnik prędkości u góry piasty i przytrzymaj go.
- 2 Przeciągnij pasek ① wokół piasty i zamocuj go w uchwycie ② czujnika.



W przypadku instalacji na piaście asymetrycznej czujnik może być pochylony. Nie wpłynie to na jego działanie.

- 3 Obróć koło, aby sprawdzić, czy odstęp jest odpowiedni. Czujnik nie powinien dotykać żadnych innych elementów roweru.

**UWAGA:** Po dwóch obrotach dioda LED będzie migać na zielono przez 5 sekund, sygnalizując prawidłowe działanie.

### Montaż czujnika rytmu

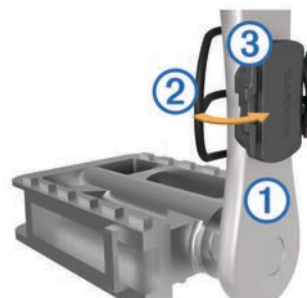
**UWAGA:** Jeśli nie masz tego czujnika, możesz pominąć tę czynność.

**PORADA:** Firma Garmin zaleca umieszczenie roweru na stojaku przed rozpoczęciem montażu czujnika.

- 1 Rozmiar opaski powinien gwarantować właściwe przyleganie czujnika do ramienia korby ①.

Wybierz opaskę o najmniejszym rozmiarze umożliwiającym rozciągnięcie jej wokół ramienia korby.

- 2 Umieść czujnik rytmu po wewnętrznej stronie ramienia korby, po stronie przeciwległej do układu napędowego, i przytrzymaj go.
- 3 Przeciągnij opaskę ② wokół ramienia korby i zamocuj ją w uchwytach ③ czujnika.



- 4 Obróć ramię korby, aby sprawdzić odpowiedni odstęp. Czujnik i opaska nie powinny dotykać żadnych innych elementów roweru ani buta.

**UWAGA:** Po dwóch obrotach dioda LED będzie migać na zielono przez 5 sekund, sygnalizując prawidłowe działanie.

- 5 Zrób sobie 15-minutową przejażdżkę próbną, po czym sprawdź, czy czujnik i opaska nie noszą żadnych śladów uszkodzenia.

### Informacje o czujnikach prędkości i rytmu

Dane dotyczące rytmu pochodzące z czujnika rytmu są zawsze rejestrowane. Jeśli z urządzeniem nie jest sparowany żaden czujnik rytmu, 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).

### Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy

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

Można zmienić wartość tego ustawienia ([Ustawienia zapisu danych, strona 16](#)).

### 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, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).

**UWAGA:** Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od innych czujników ANT+.

- 2 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Czujniki > Dodaj czujnik**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz typ czujnika.
  - Wybierz **Szukaj wszystko**, aby wyszukać wszystkie czujniki znajdujące się w pobliżu.

Zostanie wyświetlona lista dostępnych czujników.

- 4 Wybierz jeden lub więcej czujników do sparowania z urządzeniem.
- 5 Wybierz **Dodaj czujnik**.

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.

## Trening z miernikami mocy

- Odwiedź stronę [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports), aby uzyskać listę czujników ANT+, które są zgodne z wybranym urządzeniem (np. Vector™).
- Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika miernika mocy.
- Dostosuj strefy mocy do własnych celów i możliwości ([Ustawianie stref mocy, strona 10](#)).
- Korzystaj z alertów zakresowych i otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy ([Ustawianie alertów zakresowych, strona 14](#)).
- Dostosuj pola danych mocy ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 14](#)).

### 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 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Strefy treningowe > Strefy mocy**.
- 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 należy zainstalować, sparować z urządzeniem i rozpocząć zapisywanie danych za jego pomocą.

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

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Czujniki**.
- 2 Wybierz miernik mocy.
- 3 Wybierz **Kalibruj**.
- 4 Pedałuj, aby wymusić aktywność miernika, aż pojawi się komunikat.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

### Moc na pedale

Vector mierzy moc na pedale.

Miernik Vector mierzy siłę przykładaną do pedału kilkaset razy w ciągu każdej sekundy. Vector mierzy także tempo i prędkość obrotową podczas pedałowania. Mierząc siłę, kierunek, obroty ramienia korby i czas, Vector może określać moc (W). Ponieważ Vector mierzy niezależnie moc na obu pedałach, może pokazywać bilans lewej i prawej nogi.

**UWAGA:** System Vector S nie zapewnia informacji o bilansie mocy lewej i prawej nogi.

### Dynamika jazdy

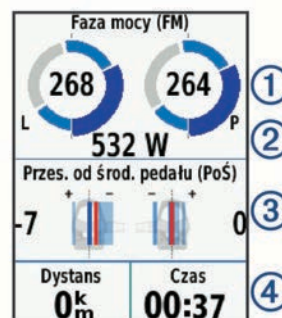
Pomiar dynamiki jazdy dotyczy ilości mocy, która jest generowana przy pełnym ruchu korby, a także miejsca, gdzie jest przykładana siła. Pozwala on także zrozumieć sposób jazdy użytkownika. Informacja o tym, jak i gdzie tworzona jest moc, pozwala na zwiększenie wydajności treningów i ocenę sprawności.

### Wykorzystanie dynamiki jazdy

Zanim będzie można wykorzystać dynamikę jazdy, należy sparować miernik mocy Vector z urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+, strona 9](#)).

**UWAGA:** Rejestrowanie dynamiki jazdy wykorzystuje dodatkową pamięć urządzenia.

- 1 Idź pojeździć.
- 2 Przewiń do ekranu dynamiki jazdy, aby wyświetlić szczytową fazę mocy ①, łączną fazę mocy ② i przesunięcie od środka pedału ③.



- 3 W razie konieczności wybierz kolejno **☰ > Pola danych**, aby zmienić pole danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 14](#)).

**UWAGA:** Dwa pola danych u dołu ekranu ④ można dostosować.

Dane dotyczące jazdy można przesłać na konto Garmin Connect w celu wyświetlenia dodatkowych informacji o dynamice jazdy ([Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect, strona 12](#)).

### Dane odnośnie fazy mocy

Faza mocy to pozycja pedałów (między początkowym a końcowym kątem korby), w której generowana jest moc dodatnia.

### Przesunięcie od środka pedału

Przesunięcie od środka pedału odnosi się do miejsca, gdzie należy przyłożyć siłę.

### Aktualizowanie oprogramowania Vector za pomocą urządzenia Edge

Przed wykonaniem aktualizacji oprogramowania należy sparować urządzenie Edge z systemem Vector.

- 1 Wyślij dane jazdy do konta Garmin Connect ([Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect, strona 12](#)).  
Garmin Connect automatycznie wyszukuje aktualizacje oprogramowania i przesyła je do urządzenia Edge.
- 2 Umieść urządzenie Edge w zasięgu czujnika (w odległości nie większej niż 3 m).
- 3 Obróć ramię korby kilka razy. Urządzenie Edge wyświetli monit o zainstalowanie wszystkich oczekujących aktualizacji oprogramowania.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

### Określanie współczynnika FTP

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia współczynnika FTP (Functional Threshold Power). Aby uzyskać bardziej precyzyjny współczynnik FTP, można przeprowadzić test FTP za pomocą sparowanego miernika mocy ([Przeprowadzanie testu FTP, strona 11](#)).

Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > FTP**.

Szacowany współczynnik FTP jest wyświetlany jako wartość mierzona w watach na kilogram, moc w watach i pozycja na kolorowym wskaźniku.



Fioletowa	Doskonała
Niebieska	Świetna
Zielona	Dobry
Pomarańczowa	Satysfakcjonująca
Czerwona	Niewytrenowany

Więcej informacji można znaleźć w załączniku ([Współczynniki FTP, strona 20](#)).

### Przeprowadzanie testu FTP

Zanim będzie można przeprowadzić test mający na celu określenie współczynnika FTP (Functional Threshold Power), należy zamontować miernik mocy i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+, strona 9](#)).

1 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > FTP > Test FTP > Jazda**.

2 Wybierz **▶**, aby uruchomić stoper.

Po rozpoczęciu jazdy urządzenie wyświetla każdy etap testu, cel oraz aktualne dane mocy. Po ukończeniu testu zostanie wyświetlony komunikat.

3 Wybierz **▶**, aby zatrzymać stoper.

4 Wybierz **Zapisz jazdę**.

Współczynnik FTP jest wyświetlany jako wartość mierzona w watach na kilogram, moc w watach i pozycja na kolorowym wskaźniku.

### Automatyczne obliczanie współczynnika FTP

Zanim będzie można automatycznie obliczyć współczynnik FTP (Functional Threshold Power), należy zamontować miernik mocy i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+, strona 9](#)).

1 Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez 20 min na świeżym powietrzu.

2 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz jazdę**.

3 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > FTP**.

Współczynnik FTP jest wyświetlany jako wartość mierzona w watach na kilogram, moc w watach i pozycja na kolorowym wskaźniku.

### Korzystanie z manetek Shimano® Di2™

Aby korzystać z elektronicznych manetek zmiany biegów Di2, należy sparować je z urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+, strona 9](#)). Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych Di2 ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 14](#)). W urządzeniu Edge wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.

### Korzystanie z wagi

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

1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Czujniki > Dodaj czujnik > 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 Wybierz kolejno **Menu > Historia > Jazdy**.

2 Wybierz jazdę.

3 Wybierz opcję.

### Wyświetlanie czasu w każdej ze stref treningowych

Zanim będzie możliwe wyświetlenie czasu w poszczególnych strefach treningowych, należy sparować urządzenie ze zgodnym czujnikiem tętna lub mocy, a następnie wykonać i zapisać aktywność.

Podgląd czasu w każdej ze stref tętna i mocy umożliwia dostosowanie intensywności treningu. Można dostosować strefy mocy ([Ustawianie stref mocy, strona 10](#)) i strefy tętna ([Ustawianie stref tętna, strona 8](#)) do wyznaczonych sobie celów i możliwości. Pole danych można dostosować tak, aby podczas jazdy był w nim wyświetlany czas w poszczególnych strefach treningowych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 14](#)).

1 Wybierz kolejno **Menu > Historia > Jazdy**.

2 Wybierz jazdę.

3 Wybierz **Czas w strefie**.

4 Wybierz opcję.

### Usuwanie jazd

1 Wybierz kolejno **Menu > Historia > Jazdy > Usuń**.

2 Zaznacz jedną lub więcej jazd do usunięcia.

3 Wybierz kolejno **Usun jazdy > OK**.

### Wyświetlanie podsumowania danych

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

1 Wybierz kolejno **Menu > Historia > Podsumowanie**.

2 Wybierz opcję wyświetlenia podsumowań dla urządzenia lub profilu aktywności.

### Usuwanie podsumowania danych

1 Wybierz kolejno **Menu > Historia > Podsumowanie > Usun podsumowania**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz **Usun wszystkie podsumowania**, aby usunąć z historii wszystkie podsumowania.

- Wybierz profil aktywności, aby usunąć podsumowania danych zgromadzone dla pojedynczego profilu.

**UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

3 Wybierz **OK**.

## Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect

### UWAGA

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

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



- 2 Podłącz mniejszą wtyczkę kabla USB do portu USB w urządzeniu.
- 3 Włóż większą wtyczkę kabla USB do portu USB komputera.
- 4 Odwiedź stronę [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

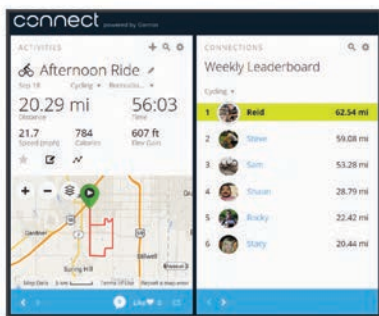
### Serwis Garmin Connect

Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą usługi Garmin Connect. Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie przypadki swojej aktywności, takie jak biegi, spacer, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki, triathlon i wiele innych. Aby założyć bezpłatne konto, odwiedź stronę [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

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

**Analizuj dane:** Można wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o aktywności, w tym czas, dystans, wysokość, tętno, spalone kalorie, rytm, widok mapy z góry, wykresy tempa i prędkości oraz własne raporty.

**UWAGA:** Aby móc rejestrować niektóre dane, należy zastosować opcjonalne akcesoria, np. czujnik tętna.



**Planuj treningi:** Możesz wybrać cel fitness i załadować jeden z dokładnych planów treningowych.

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

### Funkcje online Bluetooth®

Urządzenie Edge oferuje funkcje online powiązane z technologią Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego smartfona lub urządzenia fitness. Niektóre funkcje wymagają zainstalowania aplikacji Garmin Connect Mobile

w smartfonie. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps).

**UWAGA:** Niektóre z tych funkcji wymagają połączenia 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 wyświetlanie strony śledzenia Garmin Connect.

**Przesyłanie aktywności do serwisu Garmin Connect:** Automatyczne przesyłanie aktywności do serwisu Garmin Connect zaraz po zakończeniu rejestrowania aktywności.

**Pobieranie kursów i treningów z serwisu Garmin Connect:** Umożliwia wyszukiwanie aktywności przy użyciu smartfona w serwisie Garmin Connect oraz wysyłanie ich do urządzenia.

**Przesyłanie między urządzeniami:** Umożliwia bezprzewodowe przesyłanie plików do innego zgodnego urządzenia Edge.

**Interakcje w serwisach społecznościowych:** Umożliwia 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.

**Powiadomienia:** Wyświetla powiadomienia i wiadomości z telefonu na ekranie urządzenia.

### Parowanie smartfona

- 1 Odwiedź stronę [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) i pobierz aplikację Garmin Connect Mobile na swój smartfon.
- 2 Umieść smartfon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- 3 W urządzeniu wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Bluetooth > Włącz > Paruj smartfon** i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 4 W urządzeniu uruchom aplikację Garmin Connect Mobile i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby podłączyć urządzenie.

Instrukcje są wyświetlane podczas wprowadzania ustawień początkowych, a także są dostępne w menu pomocy aplikacji Garmin Connect Mobile.

- 5 W urządzeniu wybierz **Paruj z urządzeniem Bluetooth Smart** i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby włączyć powiadomienia telefoniczne w zgodnym smartfonie (opcjonalnie).

**UWAGA:** Aby móc odbierać powiadomienia z telefonu, należy mieć zgodny smartfon obsługujący technologię bezprzewodową Bluetooth Smart. Więcej informacji na temat zgodności można znaleźć na stronie [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

### Przesyłanie plików do innego urządzenia Edge

Kursy, segmenty i treningi można przesyłać bezprzewodowo z jednego zgodnego urządzenia Edge do innego za pośrednictwem technologii Bluetooth.

- 1 Włącz oba urządzenia Edge i ustaw je w odległości 3 m od siebie.
- 2 W urządzeniu zawierającym pliki wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Przesyłanie między urządzeniami > Udostępnij pliki**.
- 3 Wybierz typ pliku do udostępnienia.
- 4 Zaznacz jeden lub więcej plików do przesłania.
- 5 W urządzeniu odbierającym pliki wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Przesyłanie między urządzeniami**.
- 6 Wybierz pobliskie połączenie.
- 7 Zaznacz jeden lub więcej plików do odebrania.



Po zakończeniu transferu na ekranie obu urządzeń zostanie wyświetlony komunikat.

## 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 [Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy, strona 9](#).

## Zarządzanie danymi

**UWAGA:** To urządzenie nie jest zgodne z systemami operacyjnymi Windows® 95, 98, Me, Windows NT® oraz Mac® OS 10.3 i wcześniejszymi.

### Podłączanie urządzenia do komputera

#### UWAGA

Aby zapobiec korozji, należy całkowicie osuszyć port 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.  
Na komputerach z systemem Windows urządzenie jest wyświetlane jako napęd wymienny lub urządzenie przenośne. Na komputerach Mac urządzenie jest wyświetlane jako napęd zamontowany.  
**UWAGA:** Niektóre komputery z wieloma dyskami sieciowymi mogą nie wyświetlać poprawnie dysków urządzenia. Zapoznaj się z dokumentacją dostępną w systemie operacyjnym, aby dowiedzieć się, jak mapować dyski.

- 2 W komputerze otwórz przeglądarkę plików.
- 3 Wybierz plik.
- 4 Wybierz kolejno **Edytuj > Kopiuj**.
- 5 Otwórz urządzenie przenośne, napęd lub wolumin urządzenia.
- 6 Przejdź do folderu.
- 7 Wybierz kolejno **Edytuj > Wklej**.  
Plik zostanie wyświetlony na liście plików w pamięci urządzenia.

### 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 wpływają na optymalizację urządzenia w oparciu o sposób jego użytkowania. Można 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 aktywności:** Możesz utworzyć profile aktywności dla każdego rodzaju jazdy rowerem. Możesz na przykład utworzyć oddzielny profil aktywności na potrzeby treningu, wyścigów i kolarstwa górskiego. Profil aktywności obejmuje dostosowane strony danych, podsumowane aktywności, 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.

### 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 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > 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.

### 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.

### Aktualizowanie profilu aktywności

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

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności**.
- 2 Wybierz opcję:
  - Wybierz profil.

- Wybierz **Utwórz nowy**, aby dodać nowy profil.
- 3 W razie potrzeby dokonaj edycji nazwy i koloru profilu.
  - 4 Wybierz opcję:
    - Wybierz **Ekran danych**, aby dostosować strony i pola danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 14*).
    - Wybierz **Tryb GPS**, aby wyłączyć GPS (*Trening w pomieszczeniu, strona 6*) lub zmienić ustawienia satelitów (*Zmiana ustawień satelitów, strona 14*).
    - Wybierz **Mapa**, aby dostosować ustawienia mapy (*Ustawienia mapy, strona 14*).
    - Wybierz **Alerty**, aby dostosować alerty dotyczące treningów (*Alerty, strona 14*).
    - Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne > Auto Lap**, aby określić, kiedy mają być uruchamiane okrążenia (*Oznaczenie okrążeń wg pozycji, strona 14*).
    - Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne > Auto Pause**, aby zmienić ustawienie automatycznego wstrzymania stopera (*Korzystanie z funkcji Auto Pause, strona 15*).
    - Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne > Autoúspienie**, aby automatycznie przełączać urządzenie w tryb uśpienia po 5 minutach bezczynności (*Korzystanie z funkcji Autoúspienie, strona 15*).
    - Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne > Autoprzewijanie**, aby dostosować wyświetlanie stron danych treningowych podczas działania stopera (*Korzystanie z funkcji autoprzewijania, strona 15*).
    - Wybierz kolejno **Informacje o starcie**, aby dostosować tryb informacji o starcie (*Zmianie informacji o starcie, strona 15*).

Wszelkie zmiany są zapisywane w profilu aktywności.

### Dostosowywanie ekranów danych

Możesz dostosować ekrany danych dla każdego profilu aktywności.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Ekran danych**.
- 4 Wybierz ekran danych.
- 5 W razie potrzeby włącz ekran danych.
- 6 Wybierz liczbę pól danych do wyświetlenia na ekranie.
- 7 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.

### Zmiana ustawień satelitów

W celu sprawniejszego odbioru sygnałów w trudnych warunkach i szybszego ustalania pozycji GPS można włączyć funkcje GPS i GLONASS. Użycie GPS wraz z GLONASS powoduje skrócenie czasu działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Tryb GPS**.
- 4 Wybierz opcję.

### Ustawienia mapy

Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności**, po czym zaznacz profil i wybierz **Mapa**.

**Orientacja:** Ustawienie określa sposób wyświetlania mapy na ekranie.

**Auto. przybliżanie:** Umożliwia wybranie poziomu powiększenia mapy. W przypadku wybrania opcji Wyłączony operacje powiększania i pomniejszania trzeba wykonywać ręcznie.

**Tekst przewodnika:** Ustawienie określa, kiedy są wyświetlane monity zwrotów.

### Zmiana orientacji mapy

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Mapa > Orientacja**.
- 4 Wybierz opcję:
  - Wybierz opcję **Północ u góry**, aby góra strony była zwrócona ku północy.
  - Wybierz opcję **Kierunek u góry**, aby góra strony była zwrócona w kierunku podróży.
  - Wybierz **Tryb 3D**, aby wyświetlić mapę w trzech wymiarach.

### 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, czujnik rytmu lub miernik mocy, możesz ustawić dla nich alerty zakresowe. Alert zakresowy uruchamia się, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Można na przykład ustawić urządzenie tak, aby informowało użytkownika o każdym spadku rytmu poniżej 40 obr./min. i wzroście powyżej 90 obr./min. Alerty zakresowe można także ustawić, korzystając ze strefy treningowej (*Strefy treningowe, strona 6*).

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Alerty**.
- 4 Wybierz kolejno **Alert tętna, Alert rytmu lub Alert mocy**.
- 5 W razie potrzeby włącz alert.
- 6 Podaj wartości minimalną i maksymalną lub wybierz strefę.
- 7 W razie potrzeby 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 (*Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 16*).

#### 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 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Alerty**.
- 4 Wybierz **Alert czasu, Alert dystansu lub Alert kalorii**.
- 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 (*Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 16*).





### Auto Lap

#### Oznaczenie 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 można korzystać z opcji Wg pozycji, aby włączać



okrążeń we wszystkich pozycjach okrążeń zapisanych w kursie.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne > Auto Lap > Włączenie Auto Lap > Wg pozycji > Okrążenie gdy**.
- 4 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Tylko przycisk okrążenia**, aby włączyć licznik okrążeń po każdym wybraniu przycisku  oraz po każdym ponownym minięciu jednej z tych pozycji.
  - Wybierz **Start i okrążenie**, aby włączyć licznik okrążeń w pozycji GPS po wybraniu przycisku  oraz w dowolnej pozycji podczas jazdy po wybraniu przycisku .
  - Wybierz **Zaznacz i okrążenie**, 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 ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 14](#)).

### Oznaczanie okrążeń wg dystansu

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

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne > Auto Lap > Włączenie Auto Lap > Wg dystansu > Okrążenie gdy**.
- 4 Podaj wartość.
- 5 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 14](#)).

### Korzystanie z funkcji Auto Pause

Funkcja Auto Pause służy do automatycznego wstrzymywanie 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 zwołać bądź się zatrzymać.

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

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne > Auto Pause**.
- 4 W razie potrzeby wybierz opcję **Tryb Auto Pause**.
- 5 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.
- 6 W razie potrzeby dostosuj opcjonalne pola danych czasu ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 14](#)).  
W polu danych Czas od początku jest wyświetlany czas całkowity, uwzględniający czas wstrzymania.

### Korzystanie z funkcji Autoúspienie

Funkcja Autoúspienie umożliwia automatyczne przełączanie urządzenia w tryb úspienia po 5 minutach bezczynności. W trybie úspienia ekran jest wyłączony, a czujniki ANT+, Bluetooth i moduł GPS są rozłączone.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne > Autoúspienie**.

### Korzystanie z funkcji autoprzewijania

Funkcja Autoprzewijanie umożliwia automatyczne przełączanie ekranów z danymi dotyczącymi treningu, gdy stoper jest włączony.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne > Autoprzewijanie**.
- 4 Wybierz prędkość wyświetlania.

### Zmianie 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 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Informacje o starcie**.
- 4 W razie potrzeby wybierz **Tryb inform. o starcie**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Raz**.
  - Wybierz kolejno **Powtór > Powtór opóznienie** aby zmienić czas opóznienia przypomnienia.

### Ustawienia Bluetooth

Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Bluetooth**.

**Włącz:** Włącza bezprzewodową technologię Bluetooth.

**UWAGA:** Pozostałe ustawienia Bluetooth są wyświetlane tylko po włączeniu komunikacji bezprzewodowej 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 obsługą technologii Bluetooth. To ustawienie umożliwia korzystanie z funkcji online Bluetooth, w tym z LiveTrack, i przesyłania aktywności do serwisu Garmin Connect.

**Paruj z urządzeniem Bluetooth Smart:** Umożliwia połączenie urządzenia ze zgodnym smartfonem za pośrednictwem technologii bezprzewodowej Bluetooth Smart. To ustawienie umożliwia korzystanie z funkcji połączeń i wiadomości.

**UWAGA:** To ustawienie jest dostępne dopiero po sparowaniu urządzenia ze zgodnym smartfonem obsługującym technologię bezprzewodową Bluetooth Smart.

**Alerty o łącz. i SMS:** Umożliwia włączenie powiadomień telefonicznych z poziomu zgodnego smartfonu.

**Nieodebrane połączenia i SMS-y:** Wyświetla przegapione powiadomienia ze zgodnego smartfonu.

### Ustawienia systemowe

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

- Ustawienia wyświetlania ([Ustawienia wyświetlania, strona 15](#))
- Ustawienia zapisu danych ([Ustawienia zapisu danych, strona 16](#))
- Ustawienia jednostek ([Zmiana jednostek miary, strona 16](#))
- Ustawienia dźwięków ([Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 16](#))
- Ustawienia języka ([Zmiana języka urządzenia, strona 16](#))

### Ustawienia wyświetlania

Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > System > Wyświetlanie**.

**Jasność:** Umożliwia regulację jasności podświetlenia.

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

**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 zrzutu ekranu urządzenia.

## Ustawienia zapisu danych

Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > 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. Pozwala uzyskać bardzo szczegółowy zapis aktywności, co wpływa jednak na zwiększenie rozmiaru pliku zapisu.

**Uśrednianie rytmu:** Opcja sprawdza, czy urządzenie uwzględnia wartości zerowe dla danych rytmu, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje (**Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy, strona 9**).

**Uśrednianie mocy:** Opcja sprawdza, czy urządzenie uwzględnia wartości zerowe dla danych mocy, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje (**Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy, strona 9**).

## Zmiana jednostek miary

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

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

## Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia

Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > System > Dźwięki**.

## Zmiana języka urządzenia

Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > System > Język**.

## Zmiana ustawień konfiguracyjnych

Można modyfikować wszystkie ustawienia skonfigurowane podczas wprowadzania ustawień początkowych.

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

## 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	15 godzin, standardowe użytkowanie
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)

Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+ Bezprzewodowa technologia Bluetooth Smart
Klasa wodoszczelności	IEC 60529 IPX7*

\* Urządzenie jest odporne na przypadkowe zanurzenie w wodzie na głębokość do 1 metra, na czas do 30 minut. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Dane techniczne czujnika tętna

Typ baterii	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V
Czas działania baterii	Do 4,5 roku przy codziennym użytkowaniu po 1 godzinie
Wodoszczelność	3 atm* <b>UWAGA:</b> 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 ANT+ 2,4 GHz

\* Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 30 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Dane techniczne czujników prędkości i rytmu

Typ baterii	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V
Czas działania baterii	Około 12 miesięcy (1 godz. dziennie)
Zakres temperatury roboczej	Od -20° do 60°C (od -4° do 140°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+
Klasa wodoszczelności	1 atm*

\* Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 10 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

### UWAGA

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

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

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

### Czyszczenie urządzenia

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

### Dbanie o czujnik tętna

### UWAGA

Przed umyciem 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](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Wyplucz pasek po każdym użyciu.
- Pierz pasek w pralce co siedem użyć.

- 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.

## Wymienianie baterii przez użytkownika

### ⚠ OSTRZEŻENIE

Nie należy używać ostro zakończonych przedmiotów do wyjmowania baterii.

Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Nie wkładać baterii do ust. W razie połknięcia należy zasięgnąć porady u lekarza lub w lokalnym centrum zatruc.

Wymienne baterie pastylkowe mogą zawierać nadchloran. Konieczny może być specjalny sposób postępowania. Patrz strona [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### ⚠ PRZESTROGA

Zużyta baterię nienadającą się do dalszego użytku należy przekazać do lokalnego punktu utylizacji i powtórnego przetwarzania odpadów.

### 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.
 

**UWAGA:** Nie dokręcaj zbyt mocno.

Po wymianie baterii czujnika tętna konieczne może być ponowne sparowanie czujnika z urządzeniem.

### Wymiana baterii czujnika prędkości lub rytmu

Po dwóch obrotach dioda LED miga na czerwono, informując o niskim poziomie baterii.

- 1 Znajdź okrągłą pokrywę komory baterii ① z tyłu czujnika.



- 2 Obróć pokrywę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, tak aby znacznik wskazywał pozycję odblokowaną. Pokrywa zostanie poluzowana, co umożliwi jej zdjęcie.
- 3 Zdejmij pokrywę i wyjmij baterię ②.
 

**PORADA:** Możesz użyć kawałka taśmy ③ lub magnesu, aby zdjąć baterię z pokrywki.



- 4 Poczekać 30 sekund.
- 5 Włóż nową baterię do pokrywki, uwzględniając bieguny.
 


**UWAGA:** Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.
- 6 Obróć pokrywę w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, tak aby znacznik wskazywał pozycję zablokowaną.
 

**UWAGA:** Po wymianie baterii dioda LED będzie migać na czerwono i zielono przez kilka sekund. Gdy dioda LED przestanie migać na zielono, urządzenie będzie aktywne i gotowe do przesyłania danych.

## 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.
- Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > System > Zresetuj urządzenie > Przywróć ustawienia fabryczne > OK**.

### Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Zmniejsz jasność podświetlenia lub skróć czas podświetlania (*Korzystanie z podświetlenia, strona 2*).
- Wybierz interwał rejestrowania **Oszczędnie** (*Ustawienia zapisu danych, strona 16*).
- Włącz funkcję **Autouśpienie** (*Korzystanie z funkcji Autouśpienie, strona 15*).
- Wyłącz funkcję łączności bezprzewodowej **Bluetooth** (*Ustawienia Bluetooth, strona 15*).
- Wybierz ustawienie **GPS** (*Zmiana ustawień satelitów, strona 14*).

### Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Sparuj urządzenie ze smartfonem z obsługą technologii Bluetooth.
 

Informacje z satelitów zostaną przesłane do urządzenia, co umożliwi szybkie odebranie sygnałów satelitów.
- Udaj się w otwarty teren, z dala od wysokich budynków i drzew.
- Pozostań na miejscu przez kilka minut.

### 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



zewnątrznej. Dostosowanie się urządzenia do znaczących zmian temperatury również zajmuje nieco czasu.

## Zamienne okrągłe uszczelki

Zamienne opaski (okrągłe uszczelki) do standardowego uchwytu są dostępne w dwóch rozmiarach:

- 1,3 × 1,5 × 0,9 cala (33 × 38 × 22 mm) AS568-125
- 1,7 × 1,9 × 0,9 cala (43 × 48 × 22 mm) AS568-131

**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.

## Wyświetlanie informacji o urządzeniu

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

Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > System > O systemie**.

## Aktualizowanie oprogramowania

Aby przeprowadzić aktualizację oprogramowania urządzenia, należy posiadać konto Garmin Connect oraz pobrać aplikację Garmin Express™.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB. Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do urządzenia.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 3 Nie odłączaj urządzenia od komputera do czasu zakończenia procesu aktualizacji.

## Pomoc techniczna i aktualizacje

Aplikacja Garmin Express umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin.

- Rejestracja produktu
- Podręczniki użytkownika
- Aktualizacje oprogramowania
- Przesyłanie danych do Garmin Connect
- Mapy zwykłe i morskie, aktualizacje kursów

## 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.

# Załącznik

## Pola danych

Niektóre pola danych do wyświetlania danych wymagają używania akcesoriów ANT+.

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

**Biegi:** Informacja o przedniej i tylnej zębatce w rowerze z czujnika Di2.

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

**Czas na siedząco:** Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącej aktywności.

**Czas na siedząco - okrąż.:** Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącym okrążeniu.

**Czas na stojąco:** Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącej aktywności.

**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 okrążenia na stojąco:** Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącego okrążenia.

**Czas - okrążenie:** Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

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

**Czas - średnia okrążenia:** Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.

**Czas w strefie:** Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna lub mocy.

**Docelowa moc:** Docelowa wartość mocy podczas aktywności.

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

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

**Dystans:** Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

**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 - ost. okrążenie:** Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Efektyw. mom. obrotow.:** Pomiar obrazujący efektywność pedałowania.

**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.
- Etap treningu:** Czas trwania treningu: bieżący etap z łącznej liczby etapów.
- Faza mocy-(L) najlep. okr.:** Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.
- Faza mocy (lewa):** Aktualny kąt fazy mocy dla lewej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.
- Faza mocy-(P) najlep. okr.:** Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.
- Faza mocy (prawa):** Aktualny kąt fazy mocy dla prawej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.
- Faza mocy - okrąż. (lewa):** Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.
- Faza mocy - okrążenie (P):** Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.
- Faza mocy - śr. szczyt. (L):** Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.
- Faza mocy - śr. szczyt. (P):** Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.
- Faza mocy - śred. (prawa):** Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.
- Faza mocy - średnia (L):** Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.
- Faza mocy - szczyt. (lewa):** Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.
- Faza mocy - szczytowa (P):** Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.
- Kalorie:** Łączna liczba spalonych kalorii.
- Kalorie do końca:** Podczas treningu pokazuje pozostałe kalorie, jeśli jako cel ustawiono określoną liczbę kalorii.
- 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. Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego miernika mocy.
- Moc - % FTP:** Bieżąca moc wyjściowa jako wartość procentowa wskaźnika Functional Threshold Power (FTP).
- Moc - IF:** Intensity Factor™ w ramach bieżącej aktywności.
- Moc - kJ:** Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.
- Moc - maks. okrążenia:** Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
- Moc - maksymalna:** Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
- Moc - NP:** Normalized Power™ w ramach bieżącej aktywności.
- Moc - NP okrążenia:** Średnia wartość Normalized Power w ramach bieżącego okrążenia.
- Moc - NP ost. okrążenia:** Średnia wartość Normalized Power 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:** Training Stress Score™ w ramach bieżącej aktywności.
- Moc - Wat/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%.
- Okrąż.:** Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.
- Opor trenazera:** Siła oporu stawianego przez trenera.
- Powtórzenia do końca:** Podczas treningu pokazuje pozostałe powtórzenia.
- Poziom baterii:** Ilość energii, jaka pozostała w baterii.
- Poziom baterii Di2:** Ilość energii, jaka pozostała w baterii czujnika Di2.
- Pozycja - cel podróży:** Ostatni punkt na trasie lub kursie.
- Pozycja - następny punkt:** Następny punkt na trasie lub kursie.
- Pręđ. pion. - śr. z 30s:** Średnia pręđkość pionowa dla ruchu w okresie 30 sekund.
- Pręđkość:** Bieżące tempo podróży.
- Pręđkość - maksymalna:** Maksymalna pręđkość w ramach bieżącej aktywności.
- Pręđkość - okrążenia:** Średnia pręđkość w ramach bieżącego okrążenia.
- Pręđkość - ost. okrążenie:** Średnia pręđkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Pręđkość pionowa:** Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.
- Pręđkość - średnia:** Średnia pręđkość w ramach bieżącej aktywności.
- Przednia zębatka:** Informacja o przedniej zębatce w rowerze z czujnika Di2.
- Przesunięcie:** Przesunięcie od środka pedału. Przesunięcie od środka pedału odnosi się do miejsca na pedale, gdzie jest przykładana siła.
- Przesunięcie - okrążenie:** Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącego okrążenia.
- Przesunięcie - średnie:** Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącej aktywności.
- Przełożenie:** Liczba zębów na przedniej i tylnej zębatce w rowerze wykryta przez czujnik Di2.
- Równomierność:** Pomiar obrazujący stopień równomierności przykładania sił do obu pedałów przy pełnym ruchu korby.
- Rytm:** Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.
- Rytm - okrążenie:** Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.
- Rytm - średnia:** Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
- Strefa mocy:** Bieżący zakres mocy wyjściowej (1–7) ustalony w oparciu o współczynnik FTP lub własne ustawienia.



**Strefa tętna:** Bieżący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalane są w oparciu o profil użytkownika i maksymalne tętno (po odjęciu wieku od 220).

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

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

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

**Tętno - % maks. na okrąż.:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.

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

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

**Tętno - % śred. 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 - 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.

**Tyłna zębatka:** Informacja o tylnej zębatce w rowerze z czujnika Di2.

**Wschód słońca:** Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

**Wykres tętna:** Wykres liniowy przedstawiający bieżącą strefę tętna (1–5).

**Wysokość:** Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

**Zachód słońca:** Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

## Współczynniki FTP

Poniższe tabele przedstawiają klasyfikacje współczynników FTP wg płci.

Mężczyźni	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonała	5,05 i więcej
Świetna	Od 3,93 do 5,04

Mężczyźni	Waty na kilogram (W/kg)
Dobry	Od 2,79 do 3,92
Satysfakcjonująca	Od 2,23 do 2,78
Niewytrenowany	Poniżej 2,23

Kobiety	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonała	4,30 i więcej
Świetna	Od 3,33 do 4,29
Dobry	Od 2,36 do 3,32
Satysfakcjonująca	Od 1,90 do 2,35
Niewytrenowany	Poniżej 1,90

Współczynniki FTP bazują na badaniach Huntera Allena i Andrew Coggana, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Obliczanie strefy tętna

Strefy	% maksymalnego tętna	Obserwowany wysiłek fizyczny	Korzyści
1	50 – 60%	Spokojne, lekkie tempo, rytmiczny oddech	Trening dla początkujących poprawiający wydolność oddechową, zmniejsza obciążenie
2	60 – 70%	Wygodne tempo, trochę głębszy oddech, możliwe prowadzenie rozmów	Podstawowy trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową, dobre tempo do odrobienia formy
3	70 – 80%	Średnie tempo, trudniej prowadzić rozmowę	Zwiększona wydolność oddechowa, optymalny trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową
4	80 – 90%	Szybkie, trochę męczące tempo, szybki oddech	Zwiększona wydolność i próg beztlenowy, większa prędkość
5	90 – 100%	Bardzo szybkie tempo, nie do utrzymania przez dłuższy czas, ciężki oddech	Wydolność beztlenowa i mięśniowa, zwiększona moc

## Standardowe oceny pułapu tlenowego

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

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

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

Kobiety	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Satysfakcjonująca	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Słaba	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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

## 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.

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
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

Rozmiar kół	D (mm)
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C cylindryczne	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

## Umowa licencyjna na oprogramowanie

UŻYTKOWNIK TEGO URZĄDZENIA OZNACZA ZGODĘ UŻYTKOWNIKA NA PRZESTRZEGANIE WARUNKÓW NINIEJSZEJ UMOWY LICENCYJNEJ NA OPROGRAMOWANIE. NALEŻY DOKŁADNIE ZAPOZNAĆ SIĘ Z UMOWĄ.

Firma Garmin Ltd. i jej oddziały (zwane w dalszej „Garmin”) udzielają użytkownikowi ograniczonej licencji na użytkowanie oprogramowania urządzenia („Oprogramowanie”) w formie binarnego pliku wykonywalnego podczas normalnej eksploatacji produktu. Nazwa, prawa własności i prawa własności intelektualnej do Oprogramowania należą do firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców.

Użytkownik przyjmuje do wiadomości, że Oprogramowanie jest własnością firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców i jest chronione prawem autorskim obowiązującym w Stanach Zjednoczonych oraz międzynarodowymi traktatami ochrony praw autorskich. Użytkownik przyjmuje do wiadomości, że struktura, organizacja i kod Oprogramowania stanowią ceną tajemnicę handlową firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców i że kod źródłowy Oprogramowania pozostaje ceną tajemnicą handlową firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców. Użytkownik zgadza się nie dekompilować, dezasemblować, modyfikować Oprogramowania ani odtwarzać jego kodu źródłowego lub dokonywać transkrypcji do formy możliwej do odczytu w części lub w całości. Użytkownik zgadza się nie tworzyć żadnych programów pochodnych opartych na Oprogramowaniu. Użytkownik zgadza się nie eksportować ani reeksportować Oprogramowania do żadnego kraju niezgodnie z ustawą o kontroli eksportu obowiązującą w Stanach Zjednoczonych lub w innych odnośnych krajach.

# Indeks

## A

akcesoria **7, 10, 18**  
aktualizacje, oprogramowanie **10, 18**  
aktywny sportowiec **13**  
alerty **14**  
aplikacje **12**  
Auto Lap **14, 15**  
Auto Pause **15**  
autoprzewijanie **15**  
autouśpienie **15**

## B

bateria  
ładowanie **1**  
maksymalizowanie **17**  
typ **1**  
wymiana **17**  
wymienianie **17**

## C

cel **6**  
czas, alerty **14**  
czujniki ANT+ **2, 7, 10**  
parowanie **9**  
sprzęt fitness **5, 6**  
czujniki prędkości i rytmu **9, 17**  
czyszczenie urządzenia **16**

## D

dane  
ekrany **2, 14**  
przesyłanie **12, 13**  
rejestrwanie **16**  
zapisywanie **12**  
dane techniczne **16**  
dane użytkownika, usuwanie **13**  
dostosowywanie urządzenia **14**  
dynamika jazdy **10**  
dystans, alerty **14**  
dźwięki **16**

## E

ekran **15**

## F

faza mocy **10**

## G

Garmin Connect **3–5, 12**  
Garmin Express  
aktualizowanie oprogramowania **18**  
rejestrwanie urządzenia **18**  
GLONASS **14**  
goals **6**  
GPS **6, 14**  
sygnał **2, 17**

## H

historia **2, 11**  
przesyłanie do komputera **12**  
usuwanie **11**

## I

identyfikator urządzenia **18**  
instalacja **1**  
interwały, treningi **5**

## J

jazda rowerem **8**  
jednostki miary **16**  
język **16**

## K

kalendź **5**  
kalibrowanie, miernik mocy **10**  
kalorie, alerty **14**  
komputer, połączenie **13**  
komunikat z informacją o starcie **15**

kursy **3, 4**

edytowanie **3**  
ładowanie **3**  
usuwanie **4**

## M

mapy **3, 7**  
aktualizowanie **18**  
orientacja **14**  
powiększanie **7**  
ustawienia **14**

moc **10**

moc (siła) **6**  
alerty **14**  
metry **8–11, 20**  
strefy **10**

montaż **1, 9**

montowanie urządzenia **1**

## N

nawigacja **7**

## O

odpoczynek **7, 8**  
okrągłe uszczelki. *Patrz opaski*  
okrążenia **2**  
opaski **18**  
oprogramowanie  
aktualizowanie **10, 18**  
wersja **18**  
osobiste rekordy **6**  
usuwanie **6**  
oszczędnie **13**

## P

parowanie **2, 12**  
czujniki ANT+ **9**  
pedały **10**  
podświetlenie **2, 15**  
pola danych **14, 18**  
powiększanie, mapy **7**  
pozycje **7**  
edytowanie **7**  
usuwanie **7**  
profil użytkownika **2, 13**  
profile **13**  
aktywność **13**  
użytkownik **13**  
przesunięcie od środka pedału **10**  
przesyłanie, Wyjmij złącze micro-USB z urządzenia. **12**  
przyciski **2**  
pułap tlenowy **8, 20**

## R

rejestracja produktu **18**  
rejestrwanie urządzenia **18**  
resetowanie urządzenia **17**  
rozmiary kół **21**  
rozwiązywanie problemów **9, 17, 18**  
rytm **9**  
alerty **14**

## S

segmenty **4**  
usuwanie **4**  
skrót **2**  
smartfon **2, 12, 15**  
stoper **2, 11**  
strefy  
czas **16**  
moc **10**  
strefy czasowe **16**  
sygnały satelitarne **2, 17**

## T

technologia Bluetooth **12, 15**  
temperatura **17**  
tętno  
alerty **14**  
czujnik **7–9, 16, 17**

strefy **8, 11, 20**

trening **5, 6**  
ekrany **2, 14**  
plany **4, 5**  
trening w pomieszczeniu **5, 6**  
treningi **4, 5**  
ładowanie **5**  
usuwanie **5**  
tryb snu **15**

## U

umowa licencyjna na oprogramowanie **18, 21**  
urządzenie  
dbanie **16**  
resetowanie **17**  
USB **18**  
odłączanie **13**  
ustawienia **2, 13, 15, 16**  
urządzenie **16**  
ustawienia początkowe **16**  
ustawienia systemowe **15**  
ustawienia wyświetlania **15**  
usuwanie  
osobiste rekordy **6**  
wszystkie dane użytkownika **13, 17**  
uśrednianie danych **9**

## V

Virtual Partner **3, 4, 6**

## W

waga **11**  
Wyjmij złącze micro-USB z urządzenia., przesyłanie **13**  
wymiana baterii **17**  
wysokościomierz, kalibrowanie **7**  
wysokość **7**

## Z

zapis danych **13**  
zapisywanie aktywności **2**  
zapisywanie danych **12, 13**





# [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support)



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272  
+385 1 5508 271



+420 221 985466  
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



(+35) 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)  
+27 (0)11 251 9999



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000  
+44 (0) 870 8501242



+49 (0) 89 858364880  
zum Ortstarif - Mobilfunk  
kann abweichen



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

