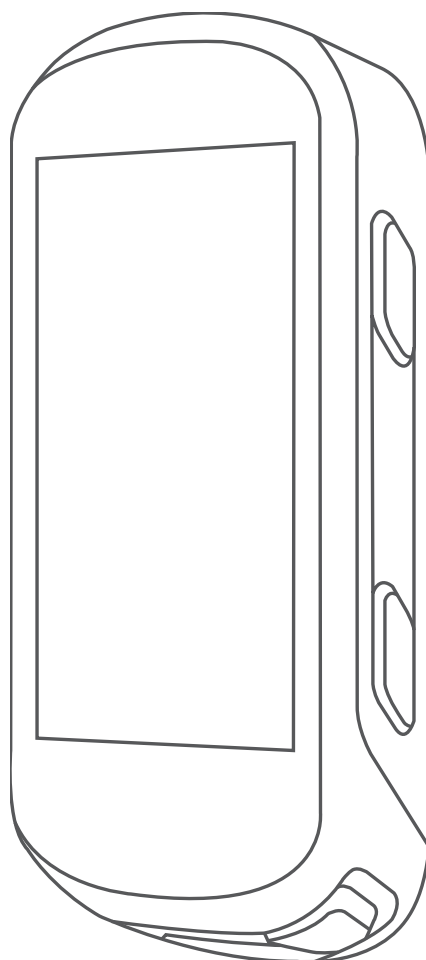




EDGE® 530

Podręcznik użytkownika

© 2019 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® oraz Virtual Partner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Varia™, Varia Vision™ oraz Vector™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów.

Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google Inc. Apple® oraz Mac® są znakami towarowymi firmy Apple Inc. zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Zaawansowane analizy pracy serca zostały przeprowadzone przez firmę Firstbeat. DI2™ oraz Shimano STEPS™ są znakami towarowymi Shimano, Inc. Shimano® jest zastrzeżonym znakiem towarowym Shimano, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) oraz Normalized Power™ (NP) są znakami towarowymi Peaksware, LLC. STRAVA oraz Strava™ są znakami towarowymi Strava, Inc. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

Ten produkt ma certyfikat ANT+®. Odwiedź stronę www.thisisant.com/directory, aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji.

M/N: A03485

Spis treści

Wstęp	1	Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności	10
Ogólne informacje o urządzeniu	1	Osobiste rekordy	10
Wyświetlanie strony stanu	1	Wyświetlanie osobistych rekordów	10
Wyświetlanie widżetów	1	Przywracanie osobistego rekordu	10
Korzystanie z menu skrótów	1	Usuwanie osobistego rekordu	10
Parowanie smartfona	1	Strefy treningowe	10
Ładowanie urządzenia	2	Nawigacja	10
Informacje o baterii	2	Pozycje	10
Mocowanie standardowego uchwytu	2	Zaznaczanie pozycji	10
Instalowanie zewnętrznego uchwytu montażowego	2	Zapisywanie pozycji z mapy	10
Odłączanie urządzenia Edge	3	Podróż do pozycji	10
Instalowanie uchwytu do roweru górskiego	3	Podróż z funkcją Wróć do startu	10
Odbieranie sygnałów satelitarnych	3	Przerywanie podróży wyznaczoną trasą	11
Trening	3	Edytowanie pozycji	11
Jazda rowerem	3	Usuwanie pozycji	11
Segmenty	4	Odwzorowanie pozycji	11
Strava™ Segmenty	4	Kursy	11
Korzystanie z widżetu eksplorowania segmentów z serwisu Strava	4	Tworzenie kursu w urządzeniu	11
Podążanie segmentem z Garmin Connect	4	Podążanie kursem z Garmin Connect	11
Włączanie segmentów	4	Wskazówki dotyczące jazdy według kursu	11
Wyścig na segmencie	4	Wyświetlanie szczegółów kursu	11
Wyświetlanie szczegółów segmentu	4	Wyświetlanie kursu na mapie	11
Opcje segmentu	4	Korzystanie z funkcji ClimbPro	11
Usuwanie segmentu	4	Opcje kursu	12
Treningi	5	Przerywanie kursu	12
Realizowanie treningu z Garmin Connect	5	Usuwanie kursu	12
Rozpoczynanie treningu	5	Trasy Trailforks	12
Przerywanie treningu	5	Ustawienia mapy	12
Usuwanie treningów	5	Przeglądanie mapy	12
Informacje o kalendarzu treningów	5	Zmiana orientacji mapy	12
Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect	5	Ustawienia trasy	12
Trening interwałowy	5	Wybieranie aktywności do obliczenia trasy	12
Tworzenie treningu interwałowego	5	Funkcje online	12
Rozpoczynanie treningu interwałowego	5	Funkcje online Bluetooth	12
Trening w pomieszczeniu	5	Funkcje wykrywania zdarzeń i pomocy	13
Parowanie trenażera rowerowego ANT+®	6	Wykrywanie zdarzeń	13
Korzystanie z trenażera rowerowego ANT+	6	Pomoc	13
Ustawianie oporu	6	Dodawanie kontaktów alarmowych	13
Ustawianie docelowej mocy	6	Wyświetlanie kontaktów alarmowych	13
Ustawianie celu treningowego	6	Wzywanie pomocy	13
Anulowanie celu treningowego	6	Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń	13
Moje statystyki	6	Anulowanie automatycznych wiadomości	13
Pomiary efektywności	6	Wysyłanie informacji o aktualizacji statusu po wystąpieniu zdarzenia	14
Stan wytrenowania	7	Rozpoczynanie sesji GroupTrack	14
Informacje o szacowanym pułapie tlenowym	7	Porady dotyczące sesji GroupTrack	14
Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego	7	Ustawianie alarmu rowerowego	14
Wskazówki dotyczące maksymalnego pułapu tlenowego dla jazdy rowerem	7	Odtwarzanie monitów dźwiękowych na smartfonie	14
Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa	8	Przesyłanie plików do innego urządzenia Edge	14
Obciążenie treningowe	8	Funkcje online Wi-Fi	14
Sprawdzanie szacowanego obciążenia treningowego	8	Konfiguracja łączności Wi-Fi	15
Charakter obciążenia treningowego	8	Wi-Fi Ustawienia	15
Informacje o funkcji Training Effect	8	Czujniki bezprzewodowe	15
Czas odpoczynku	9	Zakładanie czujnika tętna	15
Wyświetlanie czasu odpoczynku	9	Ustawianie stref tętna	15
Określanie współczynnika FTP	9	Informacje o strefach tętna	15
Przeprowadzanie testu FTP	9	Cele fitness	15
Automatyczne obliczanie współczynnika FTP	9	Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna	15
Wyświetlanie natężenia wysiłku	9	Montaż czujnika prędkości	16
Wyłączanie powiadomień o wynikach	10	Montaż czujnika rytmu	16
Wyświetlanie krzywej mocy	10	Informacje o czujnikach prędkości i rytmu	16
		Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy	16
		Parowanie czujników bezprzewodowych	16
		Trening z miernikami mocy	17

Ustawianie stref mocy	17	Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express	23
Kalibrowanie miernika mocy	17	Dane techniczne	23
Moc na pedale	17	Edge — dane techniczne	23
Dynamika jazdy	17	Dane techniczne czujnika tętna	23
Wykorzystanie dynamiki jazdy	17	Dane techniczne czujników prędkości i rytmu	23
Aktualizowanie oprogramowania Vector za pomocą urządzenia Edge	17	Wyświetlanie informacji o urządzeniu	24
Świadomość sytuacyjna	17	Wyświetlanie informacji prawnych i dotyczących zgodności	24
Korzystanie z elektronicznych manetek	18	Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia	24
Korzystanie z e-roweru	18	Czyszczenie urządzenia	24
Wyświetlanie danych czujnika e-roweru	18	Dbanie o czujnik tętna	24
Historia	18	Wymienianie baterii przez użytkownika	24
Wyświetlanie jazdy	18	Wymiana baterii czujnika tętna	24
Wyświetlanie czasu w każdej ze stref treningowych	18	Wymiana baterii czujnika prędkości	24
Usuwanie jazd	18	Wymiana baterii czujnika rytmu	25
Wyświetlanie podsumowania danych	18	Rozwiązywanie problemów	25
Usuwanie podsumowania danych	18	Resetowanie urządzenia	25
Serwis Garmin Connect	18	Przywracanie ustawień domyślnych	25
Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect	19	Usuwanie ustawień i danych użytkownika	25
Zapis danych	19	Maksymalizowanie czasu działania baterii	25
Zarządzanie danymi	19	Włączanie trybu oszczędności baterii	25
Podłączanie urządzenia do komputera	19	Mój telefon nie łączy się z urządzeniem	25
Przesyłanie plików do urządzenia	19	Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS	25
Usuwanie plików	19	Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język	26
Odłączanie kabla USB	19	Ustawianie wysokości	26
Dostosowywanie urządzenia	19	Odczyty temperatury	26
Funkcje Connect IQ do pobrania	19	Zamienne okrągłe uszczelki	26
Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera	19	Źródła dodatkowych informacji	26
Profile	19	Załącznik	26
Ustawianie profilu użytkownika	20	Pola danych	26
Informacje o ustawieniach treningu	20	Standardowe oceny pułapu tlenowego	29
Aktualizowanie profilu aktywności	20	Współczynniki FTP	29
Dodawanie ekranu danych	20	Obliczanie strefy tętna	29
Edytowanie ekranu danych	20	Rozmiar i obwód kół	29
Zmiana kolejności ekranów danych	20	Indeks	31
Alerty	20		
Ustawianie alertów zakresowych	21		
Ustawianie alertów cyklicznych	21		
Ustawianie inteligentnych alertów przypominających o jedzeniu i picu	21		
Auto Lap	21		
Oznaczanie okrążeń wg pozycji	21		
Oznaczanie okrążeń wg dystansu	21		
Korzystanie z funkcji Autoouśpienie	21		
Korzystanie z funkcji Auto Pause	21		
Korzystanie z funkcji autoprzewijania	22		
Automatyczne uruchamianie stopera	22		
Zmiana ustawień satelitów	22		
Ustawienia telefonu	22		
Ustawienia systemowe	22		
Ustawienia wyświetlania	22		
Korzystanie z podświetlenia	22		
Dostosowywanie pętli widżetów	22		
Ustawienia zapisu danych	22		
Zmiana jednostek miary	23		
Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia	23		
Zmiana języka urządzenia	23		
Strefy czasowe	23		
Konfigurowanie trybu dodatkowego wyświetlacza	23		
Wyłączanie trybu dodatkowego wyświetlacza	23		
Informacje o urządzeniu	23		
Aktualizacje produktów	23		
Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect	23		

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.

Ogólne informacje o urządzeniu



①		Wybierz, aby włączyć tryb uśpienia lub uaktywnić urządzenie. 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 licznik aktywności.
⑥		Wybierz, aby powrócić do poprzedniego ekranu. Przytrzymaj, aby powrócić do ekranu głównego.
⑦		Wybierz, aby wybrać opcję lub potwierdzić wiadomość. Wybierz podczas jazdy, aby wyświetlić opcje menu, takie jak alerty i pola danych.
⑧	Styki elektryczne	Naładuj, używając baterii zewnętrznej Edge.

UWAGA: Aby kupić opcjonalne akcesoria, odwiedź stronę www.buy.garmin.com.

Wyświetlanie strony stanu

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

Wybierz opcję:

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



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

Wyświetlanie widżetów

Urządzenie jest wyposażone w kilka fabrycznie załadowanych widżetów, a więcej jest dostępnych po sparowaniu urządzenia ze smartfonem lub innym zgodnym urządzeniem.

- 1 Na stronie stanu wybierz **Widżety**.
- 2 Aby wyświetlić więcej widżetów, wybierz lub .

Przy następnym przeglądaniu widżetów pojawi się ostatni oglądany widżet.

Korzystanie z menu skrótów

Opcje menu skrótów umożliwiają szybki dostęp do funkcji oraz wykonywanie zadań takich jak edytowanie bieżącego profilu aktywności z poziomu ekranu głównego.

- Gdy podczas jazdy na ekranie zostanie wyświetlona ikona , wybierz , aby wyświetlić opcje menu skrótów.
- Gdy na ekranie zostanie wyświetlona ikona , przytrzymaj , aby wyświetlić opcje menu skrótów.

Parowanie smartfona

Aby korzystać z funkcji online, należy sparować urządzenie Edge bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect™, a nie z poziomu ustawień Bluetooth® w smartfonie.

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w smartfonie, zainstaluj i otwórz aplikację Garmin Connect.
- 2 Przytrzymaj , aby włączyć urządzenie.
Przy pierwszym uruchomieniu urządzenia wybierz odpowiedni język. Na kolejnym ekranie zostanie wyświetlony monit o sparowanie urządzenia ze smartfonem.
PORADA: Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Funkcje online > Telefon > Paruj smartfon**, aby ręcznie przejść do trybu parowania.
- 3 Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:

- Jeśli parujesz pierwsze urządzenie z aplikacją Garmin Connect, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- Jeśli z aplikacją Garmin Connect zostało już sparowane inne urządzenie, w menu lub wybierz kolejno **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

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

Ładowanie urządzenia

NOTYFIKACJA

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 (*Edge — dane techniczne, strona 23*).

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



- 2 Podłącz mniejszą wtyczkę przewodu 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.
Po podłączeniu do źródła zasilania urządzenie włączy się.
- 5 Całkowicie naładuj urządzenie.
Po naładowaniu urządzenia zamknij osłonę zabezpieczającą.

Informacje o baterii

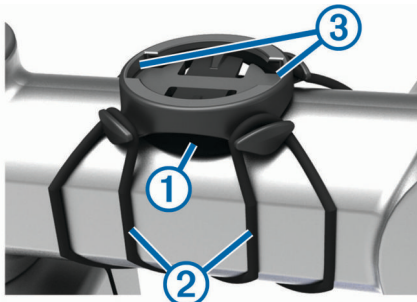
⚠ OSTRZEŻENIE

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.

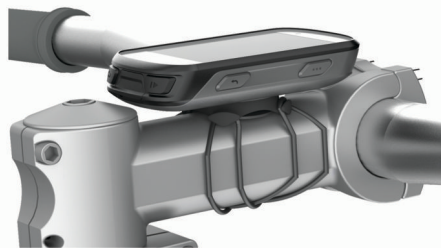
Mocowanie standardowego uchwytu

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.
Zestaw zawiera dwa gumowe dyski, więc możesz wybrać ten, który najlepiej pasuje do Twojego roweru. 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

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

- 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 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.
- 4 Nałóż zacisk na kierownicę na gumową podkładkę.
- 5 Wymień i dokręć śrubę.

UWAGA: Firma Garmin® zaleca dokręcanie śrub do momentu, aż uchwyt będzie stabilny, przy zastosowaniu momentu obrotowego o maksymalnej wartości 0,8 Nm (7 lbf-cal). Od czasu do czasu sprawdzaj, czy śruba jest odpowiednio dokręcona.

- 6 Dopasuj wypustki na tylnej części urządzenia Edge do rowków na uchwycie rowerowym ③.



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

Odlaczanie urządzenia Edge

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

Instalowanie uchwytu do roweru górskiego

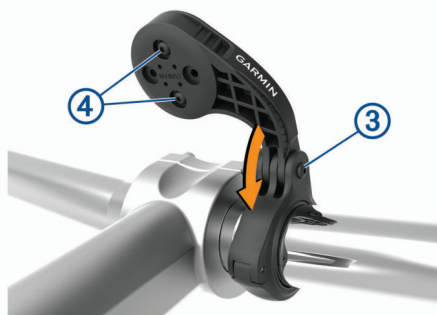
UWAGA: Jeśli nie masz tego uchwytu, możesz pominąć tę czynność.

- 1 Do zamontowania urządzenia Edge wybierz taką pozycję, która nie będzie przeszkadzała w bezpiecznej jeździe rowerem.
- 2 Użyj klucza imbusowego 3 mm, aby wykręcić śrubę ① z zacisku na kierownicy ②.



- 3 Wybierz opcję:
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 25,4 mm, umieść wokół kierownicy grubszą podkładkę.
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 31,8 mm, umieść wokół kierownicy cieńszą podkładkę.
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 35 mm, nie używaj gumowej podkładki.
- 4 Umieść zacisk na kierownicy wokół kierownicy, tak aby uchwyt znajdował się powyżej wspornika kierownicy.
- 5 Użyj klucza imbusowego 3 mm, aby poluzować śrubę ③ przy uchwycie. Ustaw uchwyt i przykręć śrubę.

UWAGA: Firma Garmin zaleca dokręcanie śrub do momentu, aż uchwyt będzie stabilny, przy zastosowaniu momentu obrotowego o maksymalnej wartości 2,26 Nm (20 lbf-cal). Od czasu do czasu sprawdzaj, czy śruba jest odpowiednio dokręcona.



- 6 Aby zmienić orientację uchwytu montażowego, za pomocą klucza imbusowego 2 mm wykręć dwie śruby z tyłu uchwytu ④, wyjmij i obróć złącze i ponownie wkręć śruby.
- 7 Wymień i dokręć śrubę na zacisku na kierownicy.
UWAGA: Firma Garmin zaleca dokręcanie śrub do momentu, aż uchwyt będzie stabilny, przy zastosowaniu momentu

obrotowego o maksymalnej wartości 0,8 Nm (7 lbf-cal). Od czasu do czasu sprawdzaj, czy śruba jest odpowiednio dokręcona.

- 8 Dopasuj wypustki na tylnej części urządzenia Edge do rowków na uchwycie rowerowym ⑤.



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

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 bezprzewodowy, 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 ...
- 4 Wybierz profil aktywności.
- 5 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

Czas
00:00:0583
Prędkość
0.0 km/h
Dystans
0 m
Aktualny czas
16:52:35
Kalorie
0 kcal

UWAGA: Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy licznik aktywności 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 licznik aktywności.

PORADA: Przed zapisaniem tej jazdy i udostępnieniem jej na swoim koncie Garmin Connect można zmienić typ jazdy. Odpowiedni typ jazdy jest ważny przy tworzeniu kursów przyjaznych dla rowerzystów.

9 Wybierz **Zapisz jazdę**.

Segmenty

Podążanie segmentem: Segmenty można przesyłać 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.

Strava™ Segmenty

Segmenty Strava można pobrać do urządzenia Edge 530. 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.

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

Korzystanie z widżetu eksplorowania segmentów z serwisu Strava

Widżet eksplorowania segmentów z serwisu Strava umożliwia podgląd i eksplorację pobliskich segmentów z serwisu Strava.

Wybierz segment w widżecie eksplorowania segmentów z serwisu Strava.

Segment zostanie wyświetlony na mapie.

Podążanie segmentem z Garmin Connect

Aby móc pobrać segment z serwisu Garmin Connect i zrealizować go, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect](#), strona 18).

UWAGA: W przypadku korzystania z segmentów Strava segmenty oznaczone gwiazdką są automatycznie przesyłane do urządzenia, kiedy synchronizuje się ono z aplikacją Garmin Connect.

- 1 Wybierz opcję:
 - Otwórz aplikację Garmin Connect.
 - Otwórz stronę connect.garmin.com.
- 2 Wybierz segment.
- 3 Wybierz  lub **Wyślij do urządzenia**.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 5 W urządzeniu Edge wybierz kolejno **Menu > Trening > Segmenty**.
- 6 Wybierz segment.
- 7 Wybierz kolejno **Jedź**.

Włączanie segmentów

Możesz włączyć wyścigi segmentowe i komunikaty informujące o segmentach, do których się zbliżasz.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Segmenty > Opcje segmentu > Włącz/wyłącz > Edytuj wiele elem.**
- 2 Wybierz segmenty, które chcesz włączyć.

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.

UWAGA: Jeśli konto Garmin Connect i konto Strava są powiązane, aktywność jest automatycznie wysyłana do konta Strava, aby umożliwić sprawdzenie pozycji segmentu.

- 1 Wybierz , aby włączyć licznik aktywności i rozpocząć jazdę.
Gdy trasa przetnie się z odpowiednim segmentem, możesz się na nim ścigać.
- 2 Zaczynaj ścigać się na segmencie.
Automatycznie zostanie wyświetlony ekran z danymi segmentu.



- 3 W razie konieczności wybierz **...**, aby zmienić cel podczas wyścigu.
Możesz ścigać się z liderem segmentu, innymi rowerzystami (jeśli są dostępni) lub spróbować pobić własny rekord. Cel jest automatycznie wyznaczany w oparciu o Twój bieżący poziom wydajności.

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 **Wyzwania**, 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**.

Szczegół. naw.: Włącza i wyłącza monity dotyczące zwrotów.

Autowybór próby: Włącza lub wyłącza automatyczne wyznaczanie celu w oparciu o Twój bieżący poziom wydajności.

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**.

- Wybierz segment.
- 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 przysyłać je do urządzenia.

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

Realizowanie treningu z Garmin Connect

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect](#), strona 18).

- Wybierz opcję:
 - Otwórz aplikację Garmin Connect.
 - Otwórz stronę connect.garmin.com.
- Utwórz i zapisz nowy trening.
- Wybierz lub **Wyślij do urządzenia**.
- Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Rozpoczynanie treningu

- Wybierz kolejno **Menu** > **Trening** > **Ćwiczenia**.
- Wybierz trening.
- Wybierz **Jedź**.
- Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

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

Przerywanie treningu

- W dowolnym momencie wybierz , aby zakończyć bieżący etap treningu i przejść do kolejnego.
- Wybierz w dowolnym momencie, aby zatrzymać licznik aktywności.
- W dowolnym momencie możesz wybrać **... > Przerwij trening** > **OK**, aby zakończyć trening.

Usuwanie treningów

- Wybierz kolejno **Menu** > **Trening** > **Ćwiczenia** > **Opcje treningu** > **Usuń wiele elem.**
- Wybierz jeden lub więcej treningów.
- Wybierz **Usuń 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 18).

Serwis Garmin Connect pozwala przeglądać plany treningów oraz opracowywać harmonogramy treningów i kursów.

- Podłącz urządzenie do komputera.
- Odwiedź stronę connect.garmin.com.
- Wybierz plan treningowy i uwzględnij go w harmonogramie.
- Przejrzyj plan treningu w kalendarzu.
- Wybierz opcję:
 - Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Express™ na komputerze.
 - Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect w smartfonie.

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

- Wybierz kolejno **Menu** > **Trening** > **Interwały** > **Edytuj** > **Interwały** > **Typ**.
- Wybierz opcję.
PORADA: Aby utworzyć interwał otwarty, wybierz **Otwarty**.
- W razie potrzeby wprowadź wysoką i niską wartość dla interwału.
- Wybierz **Czas trwania**, podaj czas interwału, a następnie wybierz .
- Wybierz .
- Wybierz kolejno **Odpoczynek** > **Typ**.
- Wybierz opcję.
- W razie potrzeby wprowadź wysoką i niską wartość dla interwału odpoczynku.
- Wybierz **Czas trwania**, podaj czas interwału dla interwału odpoczynku, a następnie wybierz .
- Wybierz .
- Wybierz jedną lub więcej opcji:
 - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka** > **Włączone**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz kolejno **Ćw. rozluźniaj.** > **Włączone**.

Rozpoczynanie treningu interwałowego

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

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

Trening w pomieszczeniu

W urządzeniu znajduje się profil aktywności wykonywanych w pomieszczeniach, gdy moduł GPS jest wyłączony. Gdy

funkcja GPS jest wyłączona, dane prędkości i dystansu są niedostępne, chyba że używany jest zgodny czujnik lub trenażer rowerowy, który przesyła dane prędkości i dystansu do urządzenia.

Parowanie trenażera rowerowego ANT+®

- 1 Umieść urządzenie w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp) od trenażera rowerowego ANT+.
- 2 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Trenażer rowerowy > Sparuj trenaż. ANT+.**
- 3 Wybierz trenażer rowerowy do sparowania z urządzeniem.
- 4 Wybierz **Dodaj czujnik.**
Po sparowaniu z urządzeniem trenażera rowerowego będzie on wyświetlany jako podłączony czujnik. Pola danych można dostosować w taki sposób, aby były w nich wyświetlane dane z czujnika.

Korzystanie z trenażera rowerowego ANT+

Przed rozpoczęciem korzystania ze zgodnego trenażera rowerowego ANT+ należy zamontować na nim rower i sparować go z urządzeniem (*Parowanie trenażera rowerowego ANT+®, strona 6*).

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 > Trenażer rowerowy.**
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Realizuj kurs**, aby zrealizować zapisany kurs (*Kursy, strona 11*).
 - Wybierz **Realizuj aktywność**, aby zrealizować zapisaną aktywność (*Jazda rowerem, strona 3*).
 - Wybierz **Realizuj trening**, aby zrealizować zapisany trening (*Treningi, strona 5*).
- 3 Wybierz kurs, aktywność lub trening.
- 4 Wybierz **Jedź.**
- 5 Wybierz ►, aby uruchomić stoper aktywności.
Podczas przejażdżki trenażer zwiększa lub zmniejsza opór na podstawie informacji o wysokości (podjazd/zjazd).

Ustawianie oporu

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Trenażer rowerowy > Ustaw opór.**
- 2 Wybierz ^ lub v, aby ustawić opór stawiany przez trenażer.
- 3 Wybierz ►, aby uruchomić stoper aktywności.
- 4 W razie potrzeby wybierz ... > **Ustaw opór**, aby dostosować opór podczas aktywności.

Ustawianie docelowej mocy

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Trenażer rowerowy > Ustaw docelową moc.**
- 2 Ustaw docelową wartość mocy.
- 3 Wybierz profil aktywności.
- 4 Wybierz ►, aby uruchomić stoper aktywności.
Opór stawiany przez trenażer jest regulowany w celu utrzymania stałego poziomu mocy na podstawie prędkości.
- 5 W razie potrzeby wybierz ... > **Ustaw docelową moc**, aby dostosować docelową moc podczas aktywności.

Ustawianie celu treningowego

Funkcja celu treningowego współpracuje z funkcją Virtual Partner®, co umożliwia 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 ✓.
- 4 Wybierz ►, aby uruchomić stoper aktywności.
- 5 W razie potrzeby przewiń, aby wyświetlić ekran Virtual Partner.
- 6 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno ► > **Zapisz jazdę.**

Anulowanie celu treningowego

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

Moje statystyki

Urządzenie Edge 530 może śledzić osobiste statystyki i wykonywać pomiary efektywności. Pomiary te wymagają użycia czujnika tętna lub miernika mocy.

Pomiary efektywności

Te szacunkowe pomiary efektywności ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiąganych zarówno podczas aktywności treningowych, jak i w czasie wyścigów. Pomiary te wymagają wykonania kilku aktywności z użyciem nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Pomiary efektywności jazdy na rowerze wymagają użycia czujnika tętna i miernika mocy.

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/performance-data.

UWAGA: Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Urządzenie może wymagać ukończenia kilku aktywności, aby ocenić przygotowanie wydolnościowe.

Stan wytrenowania: Stan treningu pokazuje, w jaki sposób trening wpływa na Twoją sprawność fizyczną i wydolność. Funkcja ta opiera się o zmiany w obciążeniu treningowym i pułapie tlenowym przez dłuższy okres czasu.

pułap tlenowy: Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Urządzenie wyświetla wartości pułapu tlenowego skorygowane o temperaturę i wysokość w przypadku aklimatyzowania się do wysokich temperatur lub dużej wysokości.

Obciążenie treningowe: Obciążenie treningowe to łączna wartość określająca powysiłkową konsumpcję tlenu przez organizm (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) w ciągu ostatnich 7 dni. EPOC to szacunkowa wartość energii, jaką Twoje ciało potrzebuje, aby się zregenerować po wysiłku.

Charakter obciążenia treningowego: Urządzenie analizuje i dzieli obciążenie treningowe na różne kategorie w zależności od intensywności i struktury każdej zarejestrowanej aktywności. Charakter obciążenia treningowego obejmuje łączną ilość obciążenia w każdej kategorii, a także charakter treningu. Urządzenie wyświetla rozkład obciążeń w ciągu ostatnich 4 tygodni.

Czas odpoczynku: Funkcja czasu odpoczynku wyświetla czas pozostały do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku.

Współczynnik FTP: Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia współczynnika FTP (Functional Threshold Power). W celu uzyskania dokładniejszej oceny można przeprowadzić test z pomocą.

Test tętna do wysiłku: Test (zmienności) tętna do wysiłku wymaga użycia piersiowego czujnika tętna Garmin. Urządzenie rejestruje zmienność tętna, gdy stoisz w miejscu przez okres 3 minut. W ten sposób zostaje zmierzona ogólne natężenie wysiłku. Wynik jest przedstawiony na skali od 1 do 100, gdzie im niższa wartość, tym mniejsze natężenie wysiłku.

Przygotowanie wydolnościowe: Twoje przygotowanie wydolnościowe jest oceniane w czasie rzeczywistym podczas aktywności trwającej od 6 do 20 minut. Parametr ten można dodać jako pole danych, co umożliwi wyświetlanie przygotowania wydolnościowego podczas odpoczynku. Umożliwia on porównanie kondycji mierzonej podczas treningu z ogólnym poziomem kondycji.

Krzywa mocy: Krzywa mocy pokazuje poziom mocy utrzymywany w danym czasie. Można wyświetlić krzywą mocy dla poprzedniego miesiąca, ubiegłych trzech miesięcy lub ostatniego roku.

Stan wytrenowania

Stan wytrenowania wskazuje, jak trening wpływa na poziom sprawności fizycznej i wydajność. Funkcja ta opiera się o zmiany w obciążeniu treningowym i pułapie tlenowym przez dłuższy okres czasu. Pomaga ona planować treningi i stale poprawiać poziom sprawności fizycznej.

Szczytowy: Stan szczytowy oznacza, że znajdujesz się w idealnym stanie do zawodów. Niedawno zmniejszone obciążenie treningowe pozwala organizmowi na regenerację i pełną kompensację po wcześniejszych treningach. Należy planować z wyprzedzeniem, ponieważ ta forma szczytowa może być utrzymana przez krótki okres czasu.

Efektywny: Obecne obciążenie treningowe sprawia, że poziom sprawności oraz wydolność zmierzają w dobrą stronę. Zaplanuj okresy regeneracji w treningu, aby utrzymać obecny poziom sprawności fizycznej.

Utrzymanie: Aktualne obciążenie treningowe wystarcza do utrzymania obecnego poziomu sprawności fizycznej. Aby zaobserwować poprawę, spróbuj urozmaicić treningi lub zwiększyć liczbę treningów.

Wyrównanie: Lżejsze obciążenie treningowe pozwala organizmowi na regenerację, która ma kluczowe znaczenie podczas długich okresów intensywnego treningu. Możesz wrócić do bardziej wymagającego obciążenia treningowego, gdy uznasz to za stosowane.

Bezproduktywne: Obciążenie treningowe jest na dobrym poziomie, jednak poziom sprawności się obniża. Organizm może mieć problemy z regeneracją, więc należy zwrócić uwagę na ogólny stan zdrowia, w tym na wysiłek, odżywianie i odpoczynek.

Roztrenowanie: Roztrenowanie zdarza się, gdy przez tydzień lub dłużej trenujesz znacznie mniej niż zwykle i ma to wpływ na poziom sprawności. Możesz spróbować zwiększyć obciążenie treningowe, aby zaobserwować poprawę.

Ponad siły: Obciążenie treningowe jest bardzo duże i przynosi odwrotne skutki od zamierzonych. Organizm potrzebuje odpoczynku. Należy przeznaczyć pewien czas na regenerację przez włączenie lżejszych treningów do harmonogramu.

Brak stanu: Aby określić stan wytrenowania, urządzenie potrzebuje historii treningów z jednego lub dwóch tygodni,

w tym aktywności z wynikami pułapu tlenowego z biegania lub jazdy na rowerze.

Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

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

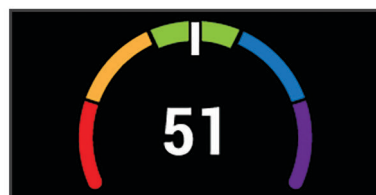
Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego

Zanim możliwe będzie wyświetlenie szacowanego pułapu tlenowego, należy założyć czujnik tętna i zamontować miernik mocy, a następnie sparować te akcesoria z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych](#), strona 16). Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika](#), strona 20) i ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna](#), strona 15).

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 minut na świeżym powietrzu.
- 2 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz jazdę**.
- 3 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Stan treningu > Pułap tlen.**

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



Fioletowy	Doskonała
Niebieski	Świetna
Zielony	Dobry
Pomarańczowy	Nieźła
Czerwony	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 29) oraz na stronie internetowej 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.

Aklimatyzacja ciepła i wysokościowa

Czynniki środowiskowe, takie jak wysoka temperatura i wysokość, mają wpływ na trening i wydajność. Na przykład trening na wysokości może mieć pozytywny wpływ na Twoją sprawność fizyczną, ale znajdując się na wysokości, możesz doświadczyć zmniejszenia pułapu tlenowego. Urządzenie Edge 530 wyświetla powiadomienia o aklimatyzacji i poprawki do szacunkowego pułapu tlenowego oraz stanu wytrenowania, gdy temperatura przekracza 22°C (72°F), a wysokość przekracza 800 m (2625 stóp). Można monitorować aklimatyzację ciepłą oraz wysokościową w widżecie stanu wytrenowania.

UWAGA: Funkcja aklimatyzacji ciepłej jest dostępna tylko w przypadku aktywności wykonywanych z użyciem GPS i wymaga danych o pogodzie z podłączonego smartfonu. Pełna aklimatyzacja trwa co najmniej 4 dni treningowe.

Obciążenie treningowe

Obciążenie treningowe to pomiar objętości treningowej z ostatnich siedmiu dni. Jest to łączna wartość pomiarów powysiłkowej konsumpcji tlenu przez organizm (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) z ostatnich 7 dni. Wskaźnik pokazuje, czy obecne obciążenie treningowe jest zbyt niskie, zbyt wysokie, czy w optymalnym zakresie, aby utrzymać lub poprawić sprawność fizyczną. Optymalny zakres obliczany jest na podstawie indywidualnego poziomu sprawności i historii treningów. Zakres ten zmienia się wraz z wydłużaniem lub skracaniem czasu treningu oraz zwiększaniem bądź zmniejszaniem jego intensywności.

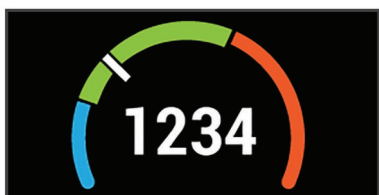
Sprawdzanie szacowanego obciążenia treningowego

Zanim możliwe będzie wyświetlenie szacowanego obciążenia treningowego, należy założyć czujnik tętna i zamontować miernik mocy, a następnie sparować te akcesoria z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 16](#)). Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 20](#)) i ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 15](#)).

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

- 1 Należy odbyć przynajmniej jedną jazdę w ciągu siedmiu dni.
- 2 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Stan treningu > Obciążenie**.

Szacowane obciążenie treningowe jest wyrażane przez liczbę i pozycję na kolorowym wskaźniku.



Pomarańczowy	Bardzo jasne
Zielony	Optymalne
Niebieski	Mało jasne

Charakter obciążenia treningowego

W celu zmaksymalizowania wydajności i poprawy sprawności fizycznej trening powinien zawierać ćwiczenia z trzech kategorii: spokojne aerobowe, intensywne aerobowe oraz beztlenowe. Charakter obciążenia treningowego pokazuje, ile ćwiczeń w Twoim treningu znajduje się w każdej z tych kategorii, a także przedstawia cele treningowe. Charakter obciążenia treningowego wymaga co najmniej 7 dni treningów w celu

określenia, czy obciążenie treningowe jest niskie, optymalne czy wysokie. Po 4 tygodniach ćwiczeń szacowane obciążenie treningowe będzie zawierać więcej szczegółów, które mogą pomóc w zrównoważeniu treningów.

Poniżej celu: Twoje obciążenie treningowe jest niższe od optymalnego w każdej kategorii intensywności. Spróbuj wydłużyć czas trwania lub częstotliwość ćwiczeń.

Niedobór spokojnych ćwiczeń aerobowych: Spróbuj dodać więcej spokojnych ćwiczeń aerobowych, aby zapewnić odpowiednią równowagę i regenerację podczas bardziej intensywnych ćwiczeń.

Niedobór intensywnych ćwiczeń aerobowych: Spróbuj dodać więcej intensywnych ćwiczeń aerobowych, aby z czasem poprawić próg mleczanowy oraz pułap tlenowy.

Niedobór ćwiczeń beztlenowych: Spróbuj dodać kilka bardziej intensywnych ćwiczeń beztlenowych, aby z czasem zwiększyć tempo i wydolność beztlenową.

Zrównoważone: Twój trening jest zrównoważony i zapewnia ogólne korzyści dla Twojej kondycji podczas treningu.

Głównie spokojne aerobowe: Twoje obciążenie treningowe zawiera przeważnie spokojne ćwiczenia aerobowe. Zapewnia to solidną podstawę i przygotowuje Cię do bardziej intensywnych treningów.

Głównie intensywne aerobowe: Twoje obciążenie treningowe zawiera głównie intensywne ćwiczenia aerobowe. Aktywności te pomagają poprawić próg mleczanowy, pułap tlenowy i wytrzymałość.

Głównie beztlenowe: Twoje obciążenie treningowe zawiera przeważnie ćwiczenia intensywne. Prowadzi to do szybkiego wzrostu sprawności, ale taki trening powinien być zrównoważony spokojnymi ćwiczeniami aerobowymi.

Powyżej celu: Twoje obciążenie treningowe jest wyższe niż optymalne, przez co należy rozważyć skrócenie czasu trwania i częstotliwości ćwiczeń.

Informacje o funkcji Training Effect

Funkcja Training Effect mierzy wpływ ćwiczeń na sprawność aerobową i beztlenową. Wartość funkcji Training Effect rośnie podczas wykonywania danej aktywności. W miarę trwania aktywności wartość funkcji Training Effect zwiększa się. Wartość funkcji Training Effect jest zależna od informacji zawartych w profilu użytkownika, historii treningów, tętna, a także intensywności i czasu trwania aktywności. Dostępnych jest siedem różnych etykiet efektu treningu, które opisują podstawowe korzyści płynące z aktywności. Każda etykieta jest oznaczona kolorem i odpowiada charakterowi obciążenia treningowego ([Charakter obciążenia treningowego, strona 8](#)). Każda opinia, na przykład „duża poprawa pułapu tlenowego”, zawiera odpowiedni opis w szczegółach aktywności w Garmin Connect.

Funkcja Efekt treningu aerobowego odczytuje tętno, aby zmierzyć, jak całkowita intensywność ćwiczenia wpływa na sprawność aerobową. Informuje także, czy trening pomaga utrzymać lub poprawić poziom sprawności. Współczynnik zwiększonej powysiłkowej konsumpcji tlenu (EPOC) po ćwiczeniu jest przeniesiony na zakres wartości, które opisują poziom sprawności oraz nawyki treningowe. Miarowe treningi o umiarkowanym wysiłku lub ćwiczenia obejmujące dłuższe interwały (>180 s) mają pozytywny wpływ na metabolizm tlenowy, co przekłada się na lepszy efekt treningu tlenowego.

Funkcja Efekt treningu beztlenowego mierzy tętno i prędkość (lub moc), aby określić, jak trening wpływa na możliwość wykonywania ćwiczeń o bardzo dużej intensywności. Otrzymujesz wartość na podstawie udziału obciążenia beztlenowego we współczynniku EPOC i rodzaju aktywności. Powtarzane okresy treningu o dużej intensywności trwające od 10 do 120 s mają bardzo korzystny wpływ na wydolność beztlenową, co przekłada się na lepszy efekt treningu beztlenowego.

Efekt treningu aerobowego oraz Efekt treningu beztlenowego można dodać jako pola danych do jednego z ekranów treningowych, aby monitorować wyniki podczas całej aktywności.

Training Effect	Korzyści dla wydolności aerobowej	Korzyści dla wydolności beztlenowej
Od 0,0 do 0,9	Brak korzyści.	Brak korzyści.
Od 1,0 do 1,9	Niewielka korzyść.	Niewielka korzyść.
Od 2,0 do 2,9	Utrzymanie sprawności aerobowej.	Utrzymanie sprawności beztlenowej.
Od 3,0 do 3,9	Wpływ na sprawność aerobową.	Wpływ na sprawność beztlenową.
Od 4,0 do 4,9	Znaczny wpływ na sprawność aerobową.	Znaczny wpływ na sprawność beztlenową.
5,0	Ponad siły i potencjalnie szkodliwy bez odpowiedniego czasu na regenerację.	Ponad siły i potencjalnie szkodliwy bez odpowiedniego czasu na regenerację.

Technologia Training Effect jest dostarczana i obsługiwana przez firmę Firstbeat Technologies Ltd. Więcej informacji jest dostępnych na stronie www.firstbeat.com.

Czas odpoczynku

Możesz używać urządzenia Garmin z nadgarstkowym czujnikiem tętna lub zgodnym piersiowym czujnikiem tętna do wyświetlania czasu potrzebnego do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku.

UWAGA: Zalecenia dotyczące czasu odpoczynku są przekazywane na podstawie szacowanego pułapu tlenowego i początkowo mogą wydawać się niedokładne. Urządzenie może wymagać ukończenia kilku aktywności, aby ocenić przygotowanie wydolnościowe.

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

Wyświetlanie czasu odpoczynku

Aby móc korzystać z funkcji czasu odpoczynku, należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 16](#)). Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 20](#)) i ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 15](#)).

1 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Regenerac. > Włącz**.

2 Idź pojeździć.

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.

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 i czujnika tętna ([Przeprowadzanie testu FTP, strona 9](#)).

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.



Fioletowy	Doskonała
Niebieski	Świetna
Zielony	Dobry
Pomarańczowy	Nieźła
Czerwony	Niewytrenowany

Więcej informacji można znaleźć w załączniku ([Współczynniki FTP, strona 29](#)).

Przeprowadzanie testu FTP

Zanim będzie można przeprowadzić test mający na celu określenie współczynnika FTP (Functional Threshold Power), należy sparować z urządzeniem miernik mocy i czujnik tętna ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 16](#)).

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

2 Wybierz ►, aby uruchomić stoper aktywności.

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

3 Wybierz ►, aby zatrzymać licznik aktywności.

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 urządzenie będzie mogło obliczyć współczynnik FTP (Functional Threshold Power), należy najpierw sparować miernik mocy i czujnik tętna z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 16](#)).

1 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > FTP > Włącz autom. obliczanie**.

2 Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez 20 minut na świeżym powietrzu.

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

4 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.

Wyświetlanie natężenia wysiłku

Aby wyświetlać natężenie wysiłku, najpierw należy założyć piersiowy czujnik tętna i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 16](#)).

Natężenie wysiłku to wynik 3-minutowego testu wykonanego, gdy stoisz nieruchomo, podczas którego urządzenie Edge analizuje zmienność tętna, aby określić całkowite natężenie wysiłku. Trening, ilość snu, odżywianie i stres mają wpływ na osiągi sportowca. Wynik jest przedstawiony na skali od 1 do 100, gdzie 1 oznacza bardzo niski poziom zmęczenia organizmu, a 100 – bardzo wysoki. Znajomość wyniku natężenia wysiłku pomaga zdecydować, czy Twoje ciało jest gotowe na ciężki trening lub ćwiczenia jogi.

PORADA: Firma Garmin zaleca wykonywanie pomiarów natężenia wysiłku o tej samej porze i w takich samych warunkach każdego dnia.

1 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Natężenie wysiłku > Zmierz**.

2 Stój nieruchomo i odpoczywaj przez 3 min.

Wyłączanie powiadomień o wynikach

Powiadomienia o wynikach są domyślnie włączone. Niektóre powiadomienia o wynikach to alerty wyświetlane po ukończeniu aktywności. Niektóre powiadomienia o wynikach są wyświetlane w czasie aktywności lub w przypadku dokonania nowego pomiaru, takiego jak szacowany pułap tlenowy.

1 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Powiad. o wynikach**.

2 Wybierz opcję.

Wyświetlanie krzywej mocy

Aby wyświetlić krzywą mocy, należy sparować miernik mocy z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych](#), strona 16).

Krzywa mocy pokazuje poziom mocy utrzymywany w danym czasie. Można wyświetlić krzywą mocy dla poprzedniego miesiąca, ubiegłych trzech miesięcy lub ostatniego roku.

1 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Krzywa mocy**.

2 Wybierz okres czasu.

Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności

Możesz zsynchronizować aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin na urządzenie Edge 530 za pośrednictwem konta Garmin Connect. Zapewnia to dokładniejszy obraz stanu wytrenowania i kondycji. Możesz na przykład zapisać bieg za pomocą urządzenia Forerunner® i wyświetlić szczegóły aktywności i ogólne obciążenie treningowe na urządzeniu Edge 530.

1 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Stan treningu**.

2 Naciśnij i przytrzymaj **...**, a następnie wybierz **Physio TrueUp**.

Po zsynchronizowaniu urządzenia ze smartfonem ostatnia aktywność, osobiste rekordy i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin pojawiają się na urządzeniu Edge 530.

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. Po sparowaniu ze zgodnym miernikiem mocy urządzenie wyświetla maksymalny pomiar mocy zarejestrowany w czasie 20 minut.

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 **Poprzedni rekord > OK**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie osobistego rekordu

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

2 Wybierz osobisty rekord.

3 Wybierz kolejno **Usuń > OK**.

Strefy treningowe

- Strefy tętna ([Ustawianie stref tętna](#), strona 15)

- Strefy mocy ([Ustawianie stref mocy](#), strona 17)

Nawigacja

Funkcje i ustawienia nawigacji mają także zastosowanie do kursów ([Kursy](#), strona 11) i segmentów ([Segmenty](#), strona 4).

- Pozycje ([Pozycje](#), strona 10)

- Ustawienia mapy ([Ustawienia mapy](#), strona 12)

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 Przewiń do mapy.

3 Wybierz kolejno **... > Zaznacz pozycję > OK**.

Zapisywanie pozycji z mapy

1 Wybierz kolejno **Menu > Nawigacja > Znajdź na mapie**.

2 Wyszukaj pozycję na mapie ([Przeglądanie mapy](#), strona 12).

3 Przytrzymaj **...**, aby wybrać pozycję.

4 Wybierz **Zapisz pozycję**.

Podróż do pozycji

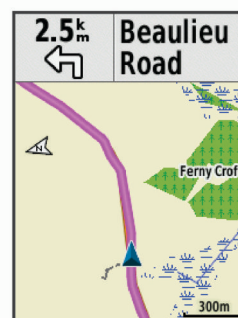
1 Wybierz kolejno **Menu > Nawigacja**.

2 Wybierz opcję:

- Aby rozpocząć podróż do pozycji na mapie, wybierz **Znajdź na mapie**, znajdź pozycję ([Przeglądanie mapy](#), strona 12) i przytrzymaj **...**.
- Aby rozpocząć podróż do zapisanej pozycji, wybierz opcję **Zapisane pozycje**, wybierz pozycję, a następnie wybierz **Szczegóły**.

3 Wybierz **Idź!**.

4 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby dotrzeć do celu podróży.



Podróż z funkcją Wróć do startu

W dowolnym momencie jazdy możesz wrócić do punktu startowego.

1 Idź pojeździć.

2 Wybierz **...**, aby wyświetlić opcje w menu skrótów.

3 Wybierz **Wróć do startu**.

4 Wybierz **Tą samą trasą** lub **Najbar. bezpoś. trasa**.

5 Wybierz **Jedź**.

Urządzenie pokieruje Cię z powrotem do punktu startowego jazdy.

Przerwanie podróży wyznaczoną trasą

Wybierz **...** > **Przerwij nawigację** > **OK**.

Edytowanie pozycji

1 Wybierz kolejno **Menu** > **Nawigacja** > **Zapisane pozycje**.

2 Wybierz pozycję.

3 Wybierz **Edytuj**.

4 Wybierz szczegóły pozycji.

Na przykład wybierz **Zmień wysokość**, aby podać znaną wysokość pozycji.

5 Zmień wartość i wybierz ✓.

Usuwanie pozycji

1 Wybierz kolejno **Menu** > **Nawigacja** > **Zapisane pozycje**.

2 Wybierz pozycję.

3 Wybierz kolejno **Usuń pozycję** > **OK**.

Odwzorowanie pozycji

Istnieje możliwość utworzenia nowej pozycji poprzez odwzorowanie dystansu i namiaru z zaznaczonej pozycji do nowej.

1 Wybierz kolejno **Menu** > **Nawigacja** > **Zapisane pozycje**.

2 Wybierz pozycję.

3 Wybierz kolejno **Edytuj** > **Odwzoruj pozycję**.

4 Podaj namiar i dystans do odwzorowanej pozycji.

5 Wybierz ✓.

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.

Pojedynkę 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** > **Nawigacja** > **Kursy** > **Opcje kursu** > **Utwórz nowy**.

2 Wybierz aktywność, na której bazować będzie kurs.

3 Wpisz nazwę kursu i wybierz ✓.

Kurs zostanie wyświetlony na liście.

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 **Jedź**.

Podążanie kursem z Garmin Connect

Aby móc pobierać kursy z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect](#), strona 18).

1 Wybierz opcję:

- Otwórz aplikację Garmin Connect.
- Otwórz stronę connect.garmin.com.

2 Utwórz nowy kurs lub wybierz już istniejący.

3 Wybierz ↗ lub **Wyślij do urządzenia**.

4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

5 W urządzeniu Edge wybierz **Menu** > **Nawigacja** > **Kursy**.

6 Wybierz kurs.

7 Wybierz **Jedź**.

Wskazówki dotyczące jazdy według kursu

- Korzystanie z nawigacji szczegółowej ([Opcje kursu](#), strona 12).
- 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.
- Przewiń do mapy, aby wyświetlić mapę kursu. Jeśli zboczysz z kursu, zostanie wyświetlony komunikat.

Wyświetlanie szczegółów kursu

1 Wybierz kolejno **Menu** > **Nawigacja** > **Kursy**.

2 Wybierz kurs.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Suma**, aby wyświetlić szczegóły kursu.
- Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić kurs na mapie.
- Wybierz **Wysokość**, aby wyświetlić wykres wysokości kursu.
- Wybierz **Wzniesienia**, aby wyświetlić szczegółowe informacje i wykresy wysokości dla każdego podjazdu.
- Wybierz **Okrążenia**, aby wyświetlić dodatkowe informacje o każdym okrążeniu.

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** > **Nawigacja** > **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.

Korzystanie z funkcji ClimbPro

Funkcja ClimbPro pomaga lepiej rozkładać wysiłek z uwzględnieniem wzniesień obecnych na dalszym odcinku trasy. Przed rozpoczęciem jazdy możesz zobaczyć szczegółowe informacje o podjazdach, w tym o czasie wystąpienia podjazdu, jego średnim nachyleniu i całkowitym wzniesie. Kategorie podjazdów, utworzone w oparciu o długość i nachylenie, są oznaczone kolorem.

1 Włącz funkcję ClimbPro dla profilu aktywności ([Aktualizowanie profilu aktywności](#), strona 20).

- 2 Zapoznaj się z informacjami o podjazdach i szczegółach kursu (*Wyświetlanie szczegółów kursu, strona 11*).
- 3 Rozpocznij śledzenie zapisanego kursu (*Kursy, strona 11*).
Na początku podjazdu automatycznie pojawia się ekran ClimbPro.



Opcje kursu

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

Szczegół. naw.: Włącza i wyłącza monity dotyczące zwrotów.

Ostrzeżenia Poza kursem: Ostrzega o zboczeniu z kursu.

Szukaj: Umożliwia wyszukiwanie zapisanych kursów wg nazwy.

Filtruj: Umożliwia filtrowanie kursów wg typu kursu, na przykład kursy Strava.

Sortuj: Umożliwia sortowanie zapisanych kursów według nazwy, dystansu lub daty.

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

Przerywanie kursu

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

Usuwanie kursu

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

Trasy Trailforks

Aplikacja Trailforks umożliwia zapisywanie ulubionych tras lub wyszukiwanie tras w pobliżu. Do urządzenia Edge można pobierać trasy rowerowe Trailforks dla rowerów górskich. Pobrane trasy są wyświetlane na liście zapisanych kursów.

Aby założyć konto Trailforks, odwiedź stronę www.trailforks.com.

Ustawienia mapy

Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności** i wybierz profil, a następnie wybierz kolejno **Nawigacja > Mapa**.

Orientacja: Pozwala określić sposób wyświetlania mapy na stronie.

Autom. zoom: Umożliwia wybranie poziomu powiększenia mapy. W przypadku wybrania opcji Wyłączono operacje powiększania i pomniejszania trzeba wykonywać ręcznie.

Tekst przewodnika: Pozwala określić, kiedy są wyświetlane szczegółowe komunikaty nawigacyjne (wymagana mapa z pełną funkcją wyznaczania tras).

Wyświetlanie mapy: Pozwala ustawić zaawansowane funkcje mapy.

O mapie: Włącza i wyłącza mapy dostępne aktualnie w urządzeniu.

Przeglądanie mapy

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Nawigacja > Znajdź na mapie**.
- 2 Wybierz opcję:

- Aby przełączać pomiędzy elementami sterującymi pozwalającymi na przesuwanie oraz zmianę powiększenia, wybierz **...**.
- Aby przesunąć lub powiększyć mapę, użyj przycisków **▲** i **▼**.
- Przytrzymaj **...**, aby wyświetlić szczegółowe informacje o lokalizacji.

Zmiana orientacji mapy

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Nawigacja > 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.

Ustawienia trasy

Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności** i wybierz profil, a następnie wybierz kolejno **Nawigacja > Trasowanie**.

Wyzn. tras wg popularn.: Oblicza trasy w oparciu o najbardziej popularne przejazdy z Garmin Connect.

Tryb wyznac. trasy: Ustawienie środka transportu w celu optymalizacji trasy.

Metoda obliczeń: Ustawienie metody używanej do obliczania trasy.

Przypięty do trasy: Ustawienie blokady ikony pozycji, która wskazuje pozycję użytkownika na mapie, na najbliższej drodze.

Ustawienia unikania: Ustawienie rodzajów dróg, które będą unikane podczas nawigacji.

Przeliczanie: Automatyczne ponowne obliczanie trasy w przypadku zboczenia z trasy.

Wybieranie aktywności do obliczenia trasy

Można ustawić urządzenie, aby obliczało trasy na podstawie rodzaju aktywności.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Nawigacja > Trasowanie > Tryb wyznac. trasy**.
- 4 Wybierz jedną z opcji obliczania tras.

Na przykład można wybrać Kolarstwo szosowe w przypadku nawigacji po drogach lub Jazda górską w przypadku nawigacji po bezdrożach.

Funkcje online

Funkcje online są dostępne dla urządzenia Edge po połączeniu z siecią Wi-Fi® lub ze zgodnym smartfonem za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth.

Funkcje online Bluetooth

Urządzenie Edge udostępnia kilka funkcji online Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego smartfonu z zainstalowanymi aplikacjami Garmin Connect i Connect IQ™. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/apps.

Przesyłanie aktywności do serwisu Garmin Connect:

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

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

Monity dźwiękowe: Zezwala aplikacji Garmin Connect na odtwarzanie powiadomień stanu w smartfonie podczas jazdy.

Alarm rowerowy: Zezwala aplikacji na odtwarzanie powiadomień stanu w smartfonie podczas jazdy.

Funkcje Connect IQ do pobrania: Pozwala pobrać funkcje Connect IQ z aplikacji Connect IQ.

Pobieranie kursów, segmentów i treningów z Garmin

Connect: Umożliwia wyszukiwanie aktywności przy użyciu smartfonu w serwisie Garmin Connect oraz wysyłanie ich do urządzenia.

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

Znajdź mój Edge: Lokalizuje znajdujące się w zasięgu zagubione urządzenie Edge sparowane z Twoim smartfonem.

GroupTrack: Umożliwia śledzenie na bieżąco pozostałych rowerzystów w grupie za pomocą funkcji LiveTrack, bezpośrednio na ekranie urządzenia. Możesz wysłać wstępnie zdefiniowane wiadomości do innych rowerzystów w twojej sesji GroupTrack, którzy mają zgodne urządzenia Edge.

Wykrywanie zdarzeń: Umożliwia aplikacji Garmin Connect wysyłanie wiadomości do kontaktów alarmowych, gdy urządzenie Edge wykryje zdarzenie.

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.

Wiadomości: Pozwala odpowiedzieć na połączenie przychodzące lub wiadomość tekstową za pomocą wstępnie zdefiniowanej wiadomości tekstowej. Ta funkcja jest dostępna dla użytkowników zgodnych smartfonów Android™.

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

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.

Funkcje wykrywania zdarzeń i pomocy

Wykrywanie zdarzeń

PRZESTROGA

Wykrywanie zdarzeń to dodatkowa funkcja służąca głównie do użytku na drodze. Funkcja wykrywania zdarzeń nie jest podstawowym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

W przypadku wykrycia zdarzenia przez urządzenie Edge z włączoną funkcją GPS aplikacja Garmin Connect wysła automatyczną wiadomość e-mail lub SMS z danymi użytkownika i pozycją urządzenia do wskazanych kontaktów alarmowych.

W urządzeniu i sparowanym smartfonie zostaną wyświetlone monity z informacją, że kontakty zostaną powiadomione po upływie 30 sekund. Jeśli pomoc nie jest potrzebna, możesz anulować automatyczną wiadomość alarmową.

Przed uruchomieniem wykrywania zdarzeń na urządzeniu w aplikacji Garmin Connect należy skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych. Sparowany smartfon musi być wyposażony w pakiet transferu danych i znajdować się

w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

Pomoc

PRZESTROGA

Pomoc to funkcja dodatkowa i nie jest głównym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

Połączenie urządzenia Edge z włączonym odbiornikiem GPS z aplikacją Garmin Connect umożliwia wysyłanie automatycznej wiadomości tekstowej z Twoim imieniem i nazwiskiem oraz pozycją GPS do kontaktów alarmowych.

Przed uruchomieniem funkcji pomocy na urządzeniu w aplikacji Garmin Connect trzeba skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych. Sparowany smartfon Bluetooth musi być wyposażony w pakiet transferu danych i znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

Na urządzeniu zostanie wyświetlona wiadomość wskazująca, że kontakty zostaną poinformowane po zakończeniu odliczania. Jeśli pomoc nie jest potrzebna, możesz anulować wiadomość.

Dodawanie kontaktów alarmowych

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

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > Wykrywanie zdarzeń i pomoc > Dodaj kontakt alarmowy**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Wyświetlanie kontaktów alarmowych

Aby móc zobaczyć kontakty alarmowe w urządzeniu, w aplikacji Garmin Connect trzeba skonfigurować dane rowerzysty i kontakty alarmowe.

Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Bezpieczeństwo i śledzenie > Kontakty alarmowe**.

Zostaną wyświetlone nazwy i numery telefonów kontaktów alarmowych.

Wzywanie pomocy

Aby móc wysłać zgłoszenia o pomoc, należy włączyć odbiornik GPS w urządzeniu Edge.

- 1 Przytrzymaj  przez 5 sekund, aby włączyć funkcję pomocy.

Po zakończeniu 5-sekundowego odliczania urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy i wyśle wiadomość.

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

- 2 W razie potrzeby wybierz **Wyślij**, aby wysłać wiadomość natychmiast.

Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń

Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Bezpieczeństwo i śledzenie > Wykr. zdarzeń**.

Anulowanie automatycznych wiadomości

Jeśli urządzenie wykryje zdarzenie, możesz anulować automatyczną wiadomość alarmową w urządzeniu lub sparowanym smartfonie, zanim zostanie ona wysłana do kontaktów alarmowych.

Wybierz kolejno **Anuluj > Tak** przed upływem odliczanych 30 sekund.

Wysyłanie informacji o aktualizacji statusu po wystąpieniu zdarzenia

Aby móc wysłać informację o aktualizacji statusu do kontaktów alarmowych, urządzenie musi wykryć zdarzenie i wysłać wiadomość alarmową do tych kontaktów.

Możesz wysłać wiadomość z aktualizacją statusu informującą kontakty alarmowe, że nie potrzebujesz pomocy.

Na stronie stanu wybierz kolejno **Wykryto zdarzenie > Jest OK**.

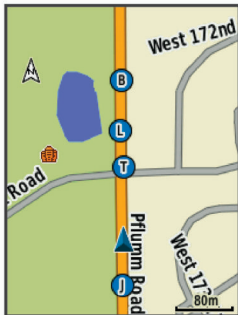
Wiadomość zostanie wysłana do kontaktów alarmowych.

Rozpoczynanie sesji GroupTrack

Przed rozpoczęciem sesji GroupTrack należy sparować aplikację Garmin Connect z urządzeniem ([Parowanie smartfona, strona 1](#)).

Podczas jazdy możesz zobaczyć na mapie innych rowerzystów w sesji GroupTrack.

- 1 W urządzeniu Edge wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Bezpieczeństwo i śledzenie > GroupTrack**, aby włączyć wyświetlanie znajomych na ekranie mapy.
- 2 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 3 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > LiveTrack > GroupTrack**.
- 4 Wybierz kolejno **Widoczna dla > Wszystkie połączenia**.
UWAGA: Jeśli posiadasz więcej niż jedno zgodne urządzenie, musisz wybrać urządzenie do sesji GroupTrack.
- 5 Wybierz **Uruchom LiveTrack**.
- 6 W urządzeniu Edge wybierz  i rozpocznij jazdę.
- 7 Przewiń do mapy, aby wyświetlić znajomych.



- 8 Przewiń do listy GroupTrack.

Wybierz rowerzystę z listy, a widok mapy zostanie na nim wyśrodkowany.

Porady dotyczące sesji GroupTrack

Funkcja GroupTrack umożliwia śledzenie bezpośrednio na ekranie pozostałych rowerzystów w grupie za pomocą funkcji LiveTrack. Wszyscy rowerzyści w grupie muszą znajdować się na liście znajomych na Twoim koncie Garmin Connect.

- Wyjść pojeździć na zewnątrz z wykorzystaniem GPS.
- Sparuj urządzenie Edge 530 ze smartfonem za pomocą technologii Bluetooth.
- W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub , a następnie **Znajomi**, aby zaktualizować listę rowerzystów w sesji GroupTrack.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi mają sparowane smartfony, i rozpocznij sesję LiveTrack w aplikacji Garmin Connect.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi są w zasięgu (40 km lub 25 mil).
- Podczas sesji GroupTrack przewiń do mapy, aby wyświetlić znajomych.
- Przerwij jazdę rowerem, aby wyświetlić pozycję i informacje o kierunku innych rowerzystów w sesji GroupTrack.

Ustawianie alarmu rowerowego

Możesz włączyć alarm rowerowy, gdy jesteś z dala od roweru, na przykład podczas przerwy w długiej jeździe. Alarm rowerowy można kontrolować za pomocą urządzenia lub ustawić urządzenia w aplikacji Garmin Connect.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Bezpieczeństwo i śledzenie > Alarm rowerowy**.
- 2 Utwórz lub zaktualizuj hasło.
Po wyłączeniu alarmu rowerowego w urządzeniu Edge zostanie wyświetlony monit o wprowadzenie hasła.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj , a następnie wybierz **Ust. alarm rower..**

Jeśli urządzenie wykryje ruch, włączy alarm i wyśle alert do podłączonego smartfona.

Odtwarzanie monitów dźwiękowych na smartfonie

Aby móc ustawić monity dźwiękowe, musisz mieć smartfon z aplikacją Garmin Connect sparowany z urządzeniem Edge.

Możesz skonfigurować aplikację Garmin Connect, aby podczas jazdy lub innych aktywności odtwarzała motywacyjne powiadomienia statusu w smartfonie. Monity dźwiękowe obejmują numer i czas okrążenia, nawigacja, moc, tempo lub prędkość oraz dane o tętnie. Podczas monitu dźwiękowego aplikacja Garmin Connect wycisza główny dźwięk smartfona, aby odtworzyć powiadomienie. Głośność można dostosować w aplikacji Garmin Connect.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz **Urządzenia Garmin**.
- 3 Wybierz urządzenie.
- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia urządzenia > Monity dźwiękowe**.

Przesyłanie plików do innego urządzenia Edge

Kursy, segmenty i treningi można przysyłać 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 > Funkcje online > Przesyłanie między urządz. > Udostępnij pliki**.
UWAGA: W różnych urządzeniach Edge menu Przesyłanie między urządz. może znajdować się w różnych miejscach.
- 3 Wybierz typ pliku do udostępnienia.
- 4 Zaznacz jeden lub więcej plików do przesłania.
- 5 W urządzeniu odbierającym pliki wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Funkcje online > Przesyłanie między urządz..**
- 6 Wybierz pobliskie połączenie.
- 7 Zaznacz jeden lub więcej plików do odebrania.

Po zakończeniu transferu na ekranie obu urządzeń zostanie wyświetlony komunikat.

Funkcje online Wi-Fi

Przesyłanie aktywności do konta Garmin Connect:

Automatyczne przysyłanie aktywności do konta Garmin Connect zaraz po zakończeniu rejestrowania aktywności.

Aktualizacje oprogramowania: Urządzenie automatycznie pobiera i instaluje najnowsze aktualizacje oprogramowania po wykryciu dostępności sieci Wi-Fi.

Treningi i plany treningów: Możesz przeglądać i wybierać treningi i plany treningów na stronie Garmin Connect. Gdy tylko urządzenie nawiąże połączenie Wi-Fi, pliki zostaną bezprzewodowo wysłane do urządzenia.

Konfiguracja łączności Wi-Fi

Połączenie urządzenia z aplikacją Garmin Connect w smartfonie lub z aplikacją Garmin Express w komputerze umożliwia nawiązanie połączenia z siecią Wi-Fi.

1 Wybierz opcję:

- Pobierz aplikację Garmin Connect i sparuj smartfon ([Parowanie smartfona](#), strona 1).
- Odwiedź stronę www.garmin.com/express i pobierz aplikację Garmin Express.

2 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby skonfigurować połączenie z Wi-Fi.

Wi-Fi Ustawienia

Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Funkcje online > Wi-Fi**.

Wi-Fi: Włącza bezprzewodową technologię Wi-Fi.

UWAGA: Pozostałe ustawienia Wi-Fi są wyświetlane tylko po włączeniu komunikacji Wi-Fi.

Autoprzesyłanie: Umożliwia automatyczne przysyłanie aktywności za pośrednictwem znanej sieci bezprzewodowej.

Dodaj sieć: Umożliwia podłączenie urządzenia do sieci bezprzewodowej.

Czujniki bezprzewodowe

Urządzenie można używać z bezprzewodowymi czujnikami ANT+ lub Bluetooth. Więcej informacji na temat zgodności i zakupu opcjonalnych czujników można znaleźć na stronie 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 ① na pasku.



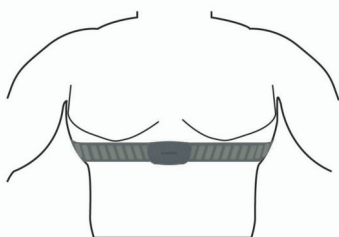
Loga firmy Garmin (na module i na pasku) powinno być zwrócone prawą stroną do góry.

2 Zwiłż elektrody ② i płytki stykowe ③ z tyłu paska, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a nadajnikiem.



3 Owiń pasek wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska ④ w pętli ⑤.

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 przysyłania 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 15).

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 15). Aby uzyskać najdokładniejsze 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 maksymalne tętno, próg mleczanowy oraz tętno spoczynkowe.

Można użyć funkcji autowykrywania, aby automatycznie wykryć tętno podczas aktywności. Wartości strefy są aktualizowane automatycznie, jednak nadal możesz każdą z nich edytować ręcznie.

3 Wybierz **Według**:

4 Wybierz opcję:

- Wybierz **Uderz./min**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
- Wybierz **% maks.**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna maksymalnego.
- Wybierz **% rezerwy tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
- Wybierz **% tętna LT**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna LT.

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.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna](#), strona 29), 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 24*).
- 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.

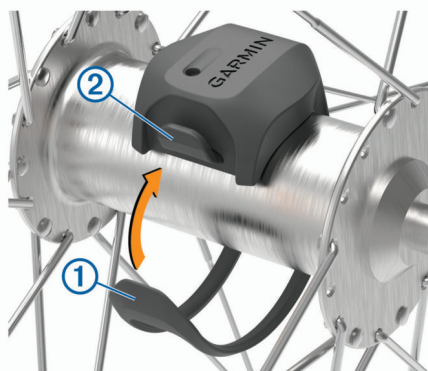
Źródłami zakłóceń mogą być silne pola elektromagnetyczne, niektóre czujniki bezprzewodowe 2,4 GHz, linie wysokiego napięcia, silniki elektryczne, piekarniki, kuchenki mikrofalowe, telefony bezprzewodowe 2,4 GHz i punkty dostępowe bezprzewodowej sieci LAN.

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

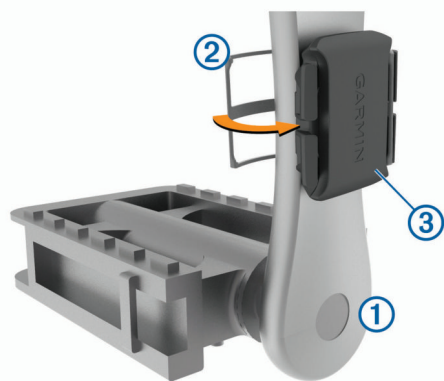
UWAGA: Jeśli nie masz tego czujnika, możesz pominąć tę czynność.

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 22*).

Parowanie czujników bezprzewodowych

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

Parowanie polega na powiązaniu bezprzewodowych czujników ANT+ lub Bluetooth, 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 stopy) od innych czujników.

- 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, 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 17).
- Korzystaj z alertów zakresowych i otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy ([Ustawianie alertów zakresowych](#), strona 21).
- Dostosuj pola danych mocy ([Dodawanie ekranu danych](#), strona 20).

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 > Ustawienia > Czujniki**.
- 2 Wybierz miernik mocy.
- 3 Wybierz **Kalibruj**.
- 4 Pedaluj, 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 pedalowania. 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.

UWAGA: Do wykonania pomiaru dynamiki jazdy konieczne jest posiadanie systemu Edge z dwoma czujnikami.

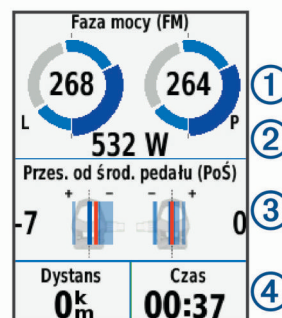
Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/performance-data.

Wykorzystanie dynamiki jazdy

Zanim będzie można wykorzystać dynamikę jazdy, należy sparować miernik mocy Vector z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych](#), strona 16).

UWAGA: Rejestrowanie dynamiki jazdy wykorzystuje dodatkową pamięć urządzenia.

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



- 3 W razie konieczności wybierz kolejno **Pola danych**, aby zmienić pole danych ([Dodawanie ekranu danych](#), strona 20).

UWAGA: Dwa pola danych na dole ekranu ④ można dostosować.

Dane dotyczące jazdy można przesłać do aplikacji Garmin Connect w celu wyświetlenia dodatkowych informacji o dynamice jazdy ([Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect](#), strona 19).

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 19).
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.

Świadomość sytuacyjna

Urządzenia Edge można używać razem z urządzeniem Varia Vision™, ze światłami rowerowymi Varia™ i radarem wstecznym, aby zwiększyć swoją świadomość sytuacyjną. Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika urządzenia Varia.

UWAGA: Możliwe, że konieczna będzie aktualizacja oprogramowania urządzenia Edge, aby można było sparować urządzenia Varia ([Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express](#), strona 23).

Korzystanie z elektronicznych manetek

Aby korzystać ze zgodnych elektronicznych manetek zmiany biegów, takich jak manetki Shimano® Di2™, należy najpierw sparować je z posiadanym urządzeniem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 16*). Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dodawanie ekranu danych, strona 20*). W urządzeniu Edge 530 wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.

Korzystanie z e-roweru

Aby korzystać ze zgodnego e-roweru, np. e-roweru Shimano STEPS™, sparuj go z posiadanym urządzeniem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 16*). Możesz dostosować opcjonalny ekran danych i pola danych (*Dodawanie ekranu danych, strona 20*).

Wyświetlanie danych czujnika e-roweru

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Czujniki**.
 - 2 Wybierz swój e-rower.
 - 3 Wybierz opcję:
 - Aby wyświetlić dane e-roweru, takie jak licznik lub dystans, wybierz kolejno **Dane czujnika > Dane e-roweru**.
 - Aby wyświetlić komunikaty błędów e-roweru, wybierz .
- Więcej informacji zawiera podręcznik użytkownika e-roweru.

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 17*) i strefy tętna (*Ustawianie stref tętna, strona 15*) do wyznaczonych sobie celów i możliwości. Pole danych można dostosować tak, aby podczas jazdy był w nim wyświetlany czas w poszczególnych strefach treningowych (*Dodawanie ekranu danych, strona 20*).

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Historia > Jazdy**.
- 2 Wybierz jazdę.
- 3 Wybierz opcję:
 - Jeśli podczas jazdy rejestrowane są dane z jednego czujnika, wybierz **Czas w strefie tętna** lub **Czas w strefie mocy**.
 - Jeśli podczas jazdy rejestrowane są dane z obu czujników, wybierz **Czas w strefie**, a następnie **Strefy tętna** lub **Strefy mocy**.

Usuwanie jazd

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Historia > Jazdy > Usuń**.
- 2 Zaznacz jedną lub więcej jazd do usunięcia.
- 3 Wybierz kolejno **Usuń 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 > Usuń podsumowania**.
 - 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Usuń 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**.

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 aktywności.

Możesz utworzyć bezpłatne konto Garmin Connect podczas parowania urządzenia z telefonem za pomocą aplikacji Garmin Connect lub zrobić to w serwisie connect.garmin.com.

Zapisuj aktywności: Po ukończeniu oraz 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.

Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect

- Zsynchronizuj urządzenie Edge z aplikacją Garmin Connect w smartfonie.
- Użyj kabla USB dołączonego do urządzenia Edge, aby przesłać dane jazdy na konto Garmin Connect w komputerze.

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 16](#).

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

NOTYFIKACJA

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 USB.
- 2 Włóż mniejszą wtyczkę kabla USB do portu 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

NOTYFIKACJA

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.

UWAGA: Jeśli korzystasz z komputera firmy Apple®, opróżnij folder Kosz, aby całkowicie usunąć pliki.

Odlączenie 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.
- Na komputerze firmy Apple wybierz urządzenie, a następnie wybierz kolejno **Plik > Odłącz**.

- 2 Odłącz kabel od komputera.

Dostosowywanie urządzenia

Funkcje Connect IQ do pobrania

Możesz dodać do urządzenia Connect IQ funkcje oferowane przez Garmin oraz innych producentów za pomocą aplikacji Connect IQ Mobile.

Pola danych: Umożliwiają pobieranie nowych pól danych, które pozwalają wyświetlać dane z czujników, dane aktywności i historii na różne sposoby. Możesz dodać pola danych Connect IQ do wbudowanych funkcji i stron.

Widżety: Pozwalają na szybki odczyt informacji, takich jak dane z czujnika czy powiadomienia.

Aplikacje: Umożliwiają dodanie do urządzenia interaktywnych funkcji, takich jak nowe typy aktywności na dworze i fitness.

Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Przejdź na stronę apps.garmin.com i załóż konto.
- 3 Wybierz funkcję Connect IQ i pobierz ją.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

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.

Profil 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 czy wzrost. Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z jazdą.

Ustawianie profilu użytkownika

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

1 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Profil użytkownika**.

2 Wybierz opcję.

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 lub skopiować profil.

3 W razie potrzeby dokonaj edycji nazwy i koloru profilu.

4 Wybierz opcję:

- Wybierz **Ekrany danych**, aby dostosować ekrany danych i pola danych (*Dodawanie ekranu danych, strona 20*).
- Wybierz kolejno **Ekrany danych > Wysokość > ClimbPro**, aby włączyć funkcję ClimbPro (*Korzystanie z funkcji ClimbPro, strona 11*).
- Wybierz **Domyślny typ jazdy**, aby ustawić dla tego profilu aktywności standardowy typ jazdy, np. dojazd do pracy.

PORADA: W przypadku jazdy niestandardowej można ręcznie zaktualizować typ jazdy. Odpowiedni typ jazdy jest ważny przy tworzeniu kursów przyjaznych dla rowerzystów.

- Wybierz **Segmenty**, aby włączyć dostępne segmenty (*Włączanie segmentów, strona 4*).
- Wybierz **Alerty**, aby dostosować alerty dotyczące treningów (*Alerty, strona 20*).
- Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne > Auto Lap**, aby określić, kiedy mają być uruchamiane okrążenia (*Oznaczanie okrążeń wg pozycji, strona 21*).
- Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne > Autoúspienie**, aby automatycznie przełączać urządzenie w tryb uśpienia po 5 minutach bezczynności (*Korzystanie z funkcji Autoúspienie, strona 21*).
- Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne > Auto Pause**, aby zmienić ustawienie automatycznego wstrzymania stopera aktywności (*Korzystanie z funkcji Auto Pause, strona 21*).
- Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne > Autoprzewijanie**, aby dostosować wyświetlanie stron danych treningowych podczas działania stopera aktywności (*Korzystanie z funkcji autoprzewijania, strona 22*).
- Wybierz **Tryb uruch. stopera**, aby zdecydować, jak urządzenie będzie wykrywać rozpoczęcie jazdy i automatycznie włączać stoper aktywności (*Automatyczne uruchamianie stopera, strona 22*).
- Wybierz **Odżywianie/nawodnienie**, aby włączyć monitorowanie spożycia jedzenia i napojów.
- Wybierz kolejno **Nawigacja > Mapa**, aby dostosować ustawienia mapy (*Ustawienia mapy, strona 12*).

- Wybierz kolejno **Nawigacja > Trasowanie**, aby dostosować ustawienia wyznaczania trasy (*Ustawienia trasy, strona 12*).
- Wybierz kolejno **Nawigacja > Komunikaty nawig.**, aby wyświetlać wiadomości nawigacyjne za pomocą widoku mapy lub komunikatów tekstowych.
- Wybierz kolejno **Nawigacja > Ostrzeżenia o ostrych zakrętach**, aby włączyć ostrzeżenia nawigacyjne o trudnych zakrętach.
- Wybierz **Tryb GPS**, aby wyłączyć GPS (*Trening w pomieszczeniu, strona 5*) lub zmienić ustawienia satelitów (*Zmiana ustawień satelitów, strona 22*).

Wszelkie zmiany są zapisywane w profilu aktywności.

Dodawanie ekranu danych

1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności**.

2 Wybierz profil.

3 Wybierz kolejno **Ekrany danych > Dodaj nowy > Ekran danych**.

4 Wybierz kategorię i wybierz jedno lub więcej pól danych.

5 Wybierz ↶.

6 Wybierz opcję.

- Aby wybrać więcej pól danych, wybierz inną kategorię.
- Wybierz **Gotowe**.

7 Wybierz ^ lub v, aby zmienić układ.

8 Wybierz ...

9 Wybierz opcję.

- Wybierz jedno, a następnie kolejne pole danych, aby zmienić ich kolejność.
- Wybierz pole danych dwukrotnie, aby zmienić jego wartość.

10 Wybierz **Gotowe**.

Edytowanie ekranu danych

1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności**.

2 Wybierz profil.

3 Wybierz **Ekrany danych**.

4 Wybierz ekran danych.

5 Wybierz **Ukł. i pola danych**.

6 Wybierz ^ lub v, aby zmienić układ.

7 Wybierz ...

8 Wybierz opcję.

- Wybierz jedno, a następnie kolejne pole danych, aby zmienić ich kolejność.
- Wybierz pole danych dwukrotnie, aby zmienić jego wartość.

9 Wybierz **Gotowe**.

Zmiana kolejności ekranów danych

1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności**.

2 Wybierz profil.

3 Wybierz kolejno **Ekrany danych**.

4 Wybierz ekran danych.

5 Wybierz **Uporządkuj ekrany**.

6 Wybierz ^ lub v.

7 Wybierz ...

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 10*).

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Alerty**.
- 4 Wybierz kolejno **Alert tętna, Alert rytmu lub Alert mocy**.
- 5 Wybierz wartości minimalną i maksymalną lub wybierz strefy.

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 23*).

Ustawianie alertów cyklicznych

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 Ustaw typ alertu.
- 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 23*).

Ustawianie inteligentnych alertów przypominających o jedzeniu i piciu

Inteligentny alert informuje o konieczności zjedzenia przekąski lub napicia się w odpowiednich odstępach czasu w oparciu o aktualne warunki jazdy. Szacunki inteligentnego alertu dotyczące jazdy są oparte na temperaturze, wzroście, wysokości, prędkości, czasie trwania, tętnie i danych o mocy (jeśli ma to zastosowanie).

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Alerty**.
- 4 Wybierz alert **Czas coś zjeść lub Czas się napić**.
- 5 Włącz alert.
- 6 Wybierz kolejno **Typ > Inteligentny**.

Komunikat będzie wyświetlany za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana szacowana wartość, dla której ustawiono inteligentny alert. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy (*Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 23*).

Auto Lap

Oznaczanie okrążeń wg pozycji

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania określonej pozycji podczas okrążenia. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach jazdy (np. długi podjazd lub sprint treningowy). Podczas wykonywania

kursów można korzystać z opcji Wg pozycji, aby włączać okrążenia 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 (*Dodawanie ekranu danych, strona 20*).

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 (*Dodawanie ekranu danych, strona 20*).

Korzystanie z funkcji Autouspienie

Funkcja Autouspienie umożliwia automatyczne przełączanie urządzenia w tryb uśpienia po 5 minutach bezczynności. W trybie uśpienia ekran jest wygaszony, a czujniki ANT+, Bluetooth i moduł GPS są wyłączone.

Sieć Wi-Fi nadal działa, gdy urządzenie pracuje w trybie uśpienia.

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

Korzystanie z funkcji Auto Pause

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

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

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne > Auto Pause**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
 - Wybierz **Własna prędkość**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy prędkość spada poniżej określonej wartości.
- 5 W razie potrzeby dostosuj opcjonalne pola danych czasu (*Dodawanie ekranu danych, strona 20*).

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.

Automatyczne uruchamianie stopera

Funkcja ta automatycznie wykrywa moment zlokalizowania satelitów przez urządzenie i rozpoczęcia przemieszczania się. Włącza stoper aktywności lub przypomina o konieczności jego włączenia w celu rejestrowania danych jazdy.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Tryb uruch. stopera**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Ręcznie** i ►, aby uruchomić stoper aktywności.
 - Wybierz **Monit**, aby wyświetlać wizualne przypomnienie po osiągnięciu prędkości z informacji o starcie.
 - Wybierz **Auto**, aby automatycznie uruchomić stoper po osiągnięciu prędkości startowej.

Zmiana ustawień satelitów

W celu sprawniejszego odbioru sygnałów w trudnych warunkach i szybszego ustalania pozycji GPS można włączyć ustawienie GPS+GLONASS lub GPS+GALILEO. Użycie GPS wraz z innym satelitą 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 telefonu

Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Funkcje online > Telefon**.

Włącz: Włącza technologię Bluetooth.

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

Przyjazna nazwa: Pozwala na wpisanie przyjaznej nazwy, która służy do identyfikacji posiadanego urządzenia w innych urządzeniach z 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 przysyłania aktywności do serwisu Garmin Connect.

Powiadomienia z telefonu: Umożliwia włączenie powiadomień telefonicznych z poziomu zgodnego smartfonu.

Pominięte powiadomienia: Wyświetla przegapione powiadomienia ze zgodnego smartfonu.

Podpis do odpow. SMS: Włącz podpisy w odpowiedziach na wiadomości tekstowe.

Ustawienia systemowe

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

- Ustawienia wyświetlania (*Ustawienia wyświetlania, strona 22*)
- Ustawienia widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 22*)

- Ustawienia zapisu danych (*Ustawienia zapisu danych, strona 22*)
- Ustawienia jednostek (*Zmiana jednostek miary, strona 23*)
- Ustawienia dźwięków (*Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 23*)
- Ustawienia języka (*Zmiana języka urządzenia, strona 23*)

Ustawienia wyświetlania

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

Autojasność: Automatycznie ustawia jasność w oparciu o oświetlenie otoczenia.

Jasność: Umożliwia regulację jasności podświetlenia.

Czas podświetlania: Umożliwia regulację czasu działania podświetlenia.

Schemat kolorów: Ustawienie kolorów dziennych lub nocnych w urządzeniu. Wybierz Auto, aby urządzenie automatycznie ustawiało koloryienne lub nocne w oparciu o aktualny czas.

Zrzut ekranu: Umożliwia zapis zrzutu ekranu urządzenia.

Korzystanie z podświetlenia

Można wybrać dowolny przycisk, aby włączyć podświetlenie.

UWAGA: Można dostosować czas podświetlenia (*Ustawienia wyświetlania, strona 22*).

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > System > Wyświetlanie**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Aby włączyć w urządzeniu automatyczne ustawianie jasności w oparciu o oświetlenie otoczenia, włącz funkcję **Autojasność**.
 - Aby ręcznie dostosować ustawienia jasności, wyłącz funkcję **Autojasność**, wybierz **Jasność**, a następnie wybierz ▲ lub ▼.

Dostosowywanie pętli widżetów

Można zmieniać kolejność widżetów w pętli, a także usuwać widżety i dodawać nowe.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > System > Zarządzanie widżetami**.
- 2 Wybierz widżet, który ma zostać dodany do pętli widżetów lub z niej usunięty.
- 3 Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację widżetu w pętli widżetów.

Ustawienia zapisu danych

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

Interw. rejestrowania: Opcja pozwala określić sposób zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja Inteligentny 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 16*).

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 16*).

Rejestruj zm. tętna: Uruchamia rejestrowanie zmienności tętna podczas aktywności.

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

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > System**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Aby zmienił ustawienia alertów i powiadomień, wybierz **Dźwięki**.
 - Aby zmienić ustawienia naciskanych klawiszy, wybierz **Dzw. klawiszy**.

Zmiana języka urządzenia

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

Strefy czasowe

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

Konfigurowanie trybu dodatkowego wyświetlacza

Można używać urządzenia Edge 530 jako dodatkowego wyświetlacza, aby wyświetlać ekrany z danymi ze zgodnego zegarka wielodyscyplinowego Garmin. Na przykład można sparować zgodne urządzenie Forerunner ze smartfonem, aby wyświetlać jego ekrany z danymi na urządzeniu Edge podczas triathlonu.

- 1 W urządzeniu Edge wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Tryb dodatk. wyświetlacza > Połącz zegarek**.
- 2 W zgodnym zegarku Garmin wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy > Dodatkowy wyświetlacz**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie urządzenia Edge i Garmin zegarku, aby zakończyć proces udostępniania.

Po sparowaniu urządzeń ekrany z danymi ze sparowanego zegarka pojawiają się na urządzeniu Edge.

UWAGA: Podczas korzystania z trybu Dodatkowego wyświetlacza zwykłe funkcje urządzenia Edge zostaną wyłączone.

Po sparowaniu zgodnego zegarka Garmin z urządzeniem Edge przy kolejnym przejściu w tryb Dodatkowego wyświetlacza połączenie między urządzeniami zostanie nawiązane automatycznie.

Wyłączanie trybu dodatkowego wyświetlacza

Gdy urządzenie jest w trybie dodatkowego wyświetlacza, wybierz **••• > Wyłącz tryb dodatkowego wyświetlacza > OK**.

Informacje o urządzeniu

Aktualizacje produktów

Zainstaluj w komputerze aplikację Garmin Express (www.garmin.com/express). Zainstaluj aplikację Garmin Connect w smartfonie.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

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

Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, należy najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować urządzenie ze zgodnym smartfonem ([Parowanie smartfona, strona 1](#)).

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect.

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

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

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

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu 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.

UWAGA: Jeżeli urządzenie zostało już skonfigurowane za pomocą połączenia z Wi-Fi, Garmin Connect może automatycznie pobierać aktualizacje oprogramowania do urządzenia po nawiązaniu połączenia za pośrednictwem sieci Wi-Fi.

Dane techniczne

Edge — dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 20 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/protokół bezprzewodowy	2,4 GHz przy 13,7 dBm (nominalna)
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.

Dane techniczne czujnika tętna

Typ baterii	CR2032, 3 V, wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii	Do 3,5 roku (1 godz. dziennie)
Wodoszczelność	1 atm* UWAGA: To urządzenie nie przesyła danych tętna podczas pływania.
Zakres temperatury roboczej	Od -5°C do 50°C (od 23°F do 122°F)
Częstotliwość/protokół bezprzewodowy	2,4 GHz przy 2 dBm (nominalna)

* Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 10 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Dane techniczne czujników prędkości i rytmu

Typ baterii	CR2032, 3 V, wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii	Okolo 12 miesięcy (używając 1 godz. dziennie)

Pamięć czujnika prędkości	Dane dotyczące do 300 godzin aktywności
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Częstotliwość/protokół bezprzewodowy	2,4 GHz przy 4 dBm (nominalna)
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.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Na ekranie urządzenia można wyświetlić informacje o urządzeniu, np. identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania i umowę licencyjną.

Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > System > O systemie > Inf. o praw. autor.**

Wyświetlanie informacji prawnych i dotyczących zgodności

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

- 1 Wybierz **Menu**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Informacje prawne**.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

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

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.
- Po wyczyszczeniu urządzenia poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

Dbanie o czujnik tętna

NOTYFIKACJA

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.
- Wypłucz pasek po każdym użyciu.
- Pierz pasek w pralce co siedem użycy.
- 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

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

Wymiana baterii czujnika tętna

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



- 3 Poczekaj 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

Urządzenie jest zasilane jedną baterią CR2032. Po dwóch obrotach dioda LED miga na czerwono, informując o niskim poziomie baterii.

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



- 2 Przekręć pokrywę w lewo, aż będzie wystarczająco poluzowana, aby ją zdjąć.
- 3 Zdejmij pokrywę i wyjmij baterię ②.
- 4 Poczekaj 30 sekund.
- 5 Włóż nową baterię do pokrywki, uwzględniając bieguny.
UWAGA: Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.
- 6 Obróć pokrywę w prawo, aby znacznik na pokrywie wyrównał się ze znacznikiem na obudowie.
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.

Wymiana baterii czujnika rytmu

Urządzenie jest zasilane jedną baterią CR2032. 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.

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.

Przywracanie ustawień domyślnych

Możesz przywrócić domyślne ustawienia konfiguracyjne i profile aktywności. Nie usunie to historii ani danych (jazdy, treningów, kursów itp.).

Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > System > Zresetuj urządzenie > Przywróć ust. domyśl. > OK**.

Usuwanie ustawień i danych użytkownika

Można usunąć wszystkie dane użytkownika i przywrócić ustawienia początkowe urządzenia. Spowoduje to usunięcie historii i danych, takich jak jazdy, treningi czy kursy, a także zresetuje ustawienia urządzenia i profile aktywności. Pliki dodane do urządzenia z komputera nie zostaną usunięte.

Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > System > Zresetuj urządzenie > Usuń dane i zreset. ustaw. > OK**.

Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Włącz **Tryb oszczędz. baterii** (*Włączanie trybu oszczędności baterii, strona 25*).

- Zmniejsz jasność podświetlenia (*Korzystanie z podświetlenia, strona 22*) lub skróć czas podświetlania (*Ustawienia wyświetlania, strona 22*).
- Wybierz interwał rejestrowania **Inteligentny** (*Ustawienia zapisu danych, strona 22*).
- Włącz funkcję **Autouspianie** (*Korzystanie z funkcji Autouspianie, strona 21*).
- Wyłącz funkcję łączności bezprzewodowej **Bluetooth** (*Ustawienia telefonu, strona 22*).
- Wybierz ustawienie **GPS** (*Zmiana ustawień satelitów, strona 22*).
- Usuń czujniki bezprzewodowe, z których już nie korzystasz.

Włączanie trybu oszczędności baterii

Tryb oszczędności baterii automatycznie dostosowuje ustawienia tak, aby wydłużyć żywotność baterii podczas dłuższych jazd. Ekran wyłącza się podczas aktywności. Aby go wybudzić, można włączyć automatyczne alerty i nacisnąć klawisz. W trybie oszczędności baterii punkty śladu GPS i dane czujnika są rejestrowane z mniejszą częstotliwością. Dokładność odczytu prędkości, dystansu oraz danych ścieżki jest ograniczona.

UWAGA: W trybie oszczędności baterii historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.

1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Tryb oszczędz. baterii > Włącz**.

2 Wybierz alerty do wybudzania ekranu podczas aktywności.

Po skończonej jeździe należy naładować urządzenie i wyłączyć tryb oszczędzania baterii, aby korzystać ze wszystkich funkcji urządzenia.

Mój telefon nie łączy się z urządzeniem

Jeśli Twój telefon nie łączy się z urządzeniem, spróbuj skorzystać z poniższych porad.

- Wyłącz smartfon i urządzenie, a następnie włącz je ponownie.
- Włącz obsługę technologii Bluetooth w smartfonie.
- Zaktualizuj aplikację Garmin Connect do najnowszej wersji.
- Usuń urządzenie z aplikacji Garmin Connect i ustawień Bluetooth, aby powtórzyć proces parowania.
- W przypadku zakupu nowego smartfonu usuń urządzenie z aplikacji Garmin Connect w starym smartfonie, którego nie będziesz już używać.
- Umieść smartfon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- W smartfonie otwórz aplikację Garmin Connect, wybierz  lub , a następnie wybierz kolejno **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- Select **Menu > Ustawienia > Funkcje online > Telefon > Paruj smartfon**.

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Regularnie synchronizuj urządzenie z kontem Garmin Connect:
 - Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express.
 - Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect, korzystając ze smartfonu z włączoną funkcją Bluetooth.
 - Połącz urządzenie z kontem Garmin Connect, korzystając z sieci bezprzewodowej Wi-Fi.

Po połączeniu z kontem Garmin Connect urządzenie pobiera dane satelitarne z kilku ostatnich dni, co umożliwia szybkie odbieranie sygnałów satelitów.

- Udaj się w otwarty teren, z dala od wysokich budynków i drzew.
- Pozostań na miejscu przez kilka minut.

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

- 1 Na ekranie głównym wybierz .
- 2 Przewiń w dół do ostatniej pozycji na liście i wybierz **...**.
- 3 Przewiń w dół do ostatniej pozycji na liście i wybierz **...**.
- 4 Przewiń w dół do siódmej pozycji na liście i wybierz **...**.
- 5 Przewiń do swojego języka i wybierz **...**.

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 .

Odczyty temperatury

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

Zamienne okrągłe uszczelki

Dostępne są zamienne opaski do uchwytów (okrągłe uszczelki).

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.

Źródła dodatkowych informacji

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową support.garmin.com.
- Odwiedź stronę 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 opcjonalnych akcesoriów.

- % **FTP:** Bieżąca moc wyjściowa jako wartość procentowa wskaźnika Functional Threshold Power (FTP).
- % **maks. tętna:** Procentowa wartość maksymalnego tętna.
- % **maks. tętna okrażenia:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrażenia.
- % **rez.tętna.okr.:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrażenia.
- % **rezerwy tętna:** Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
- Aktual. czas:** Godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).

Bateria czujnika: Stan baterii czujnika biegów.

Bateria e-roweru: Ilość energii, jaka pozostała w baterii e-roweru.

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

Bilans: Bieżący bilans mocy lewa/prawa.

Bilans okrażenia: Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącego okrażenia.

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

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

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

Całk. wznios: Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

Całkowity spadek: Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

Cz. na siedz.: Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącej aktywności.

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

Czas do końca: Podczas treningu lub kursu 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 stojąco: Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącej aktywności.

Czas okrażenia: Czas stopera w ramach bieżącego okrażenia.

Czas okrażenia na siedząco: Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącym okrażeniu.

Czas okrażenia na stojąco: Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącego okrażenia.

Czas ost. okr.: Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrażenia.

Czas przed: Czas lepszy lub gorszy od Virtual Partner.

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

Częstotliwość oddechu: Rytm oddychania w oddechach na minutę (brpm).

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

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

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

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

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

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

Dystans okrażenia: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrażenia.

Dystans ost. okrażenia: Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrażenia.

Effekt treningu aerobowego: Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej.

Effekt treningu beztlenowego: Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności anaerobowej.

Efektyw. mom. obrotów.: Pomiar obrazujący efektywność pedalowania.

EPOC: Wartość zwiększonej powysiłkowej konsumpcji tlenu (EPOC) dla bieżącej aktywności. Wartość EPOC określa intensywność treningu.

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: Podczas trwania treningu: bieżący etap z łącznej liczby etapów.

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 (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 okrąż. (prawa): Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.

Intensity Factor: Intensity Factor™ w ramach bieżącej aktywności.

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

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

Kilodżule: Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.

Komb. zębat.: Informacja o bieżącej kombinacji biegów z czujnika biegów.

Kurs kompas.: Kierunek przemieszczania się.

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

Maksymalna moc: Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.

Maksymalna prędkość: Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Max moc okr.: Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.

Moc: Bieżąca moc wyjściowa w watach. Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego miernika mocy.

Moc docelow.: Docelowa wartość mocy podczas aktywności.

Moc okr.: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.

Moc ost. okr.: Średnia moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Moc sygnału GPS: Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.

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

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

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

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

Normalized Power: Normalized Power™ w ramach bieżącej aktywności.

NP okrążenia: Średnia wartość Normalized Power w ramach bieżącego okrążenia.

NP ost. okr.: Średnia wartość Normalized Power w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Okrążenia: Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

Opór trenera: Siła oporu stawianego przez trenera.

Paski mocy: Wykres słupkowy przedstawiający bieżącą, średnią i maksymalną moc wyjściową w ramach bieżącej aktywności.

Paski prędkości: Wykres słupkowy przedstawiający bieżącą, średnią i maksymalną prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Paski rytmu: Wykres słupkowy przedstawiający bieżącą, średnią i maksymalną wartość rytmu pedalowania w ramach bieżącej aktywności.

Paski tętna: Wykres słupkowy przedstawiający bieżące, średnie i maksymalne wartości tętna w ramach bieżącej aktywności.

Porówn. tren.: Wykres porównujący bieżący wysiłek z celem treningu.

PoŚ okrąż.: Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącego okrążenia.

Powt. do koń.: Podczas treningu pokazuje pozostałe powtórzenia.

Poziom baterii: Ilość energii, jaka pozostała w baterii.

Poziom baterii Di2: Ilość energii, jaka pozostała w baterii czujnika Di2.

Pozostały wznios: Podczas treningu lub kursu pokazuje pozostały wznios, jeśli jako cel ustawiono określoną wysokość.

Pozycja docelowa: Ostatni punkt na trasie lub kursie.

Pozycja nast. punktu: Następny punkt na trasie lub kursie.

Połączone światła: Liczba połączonych świateł.

Pr. ost. okr.: Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Prędkość: Bieżące tempo podróży.

Prędkość okr.: Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

Przednia zębatka: Informacja o przedniej zębatce z czujnika biegów.

Przesun. od środka pedału: Przesunięcie od środka pedału. Przesunięcie od środka pedału odnosi się do miejsca na pedale, gdzie jest przykładana siła.

Przewaga: Dystans lepszy lub gorszy od Virtual Partner.

Przełożenie: Liczba zębów na przedniej i tylnej zębatce w rowerze wykryta przez czujnik biegów.

Przygotowanie wydolnościowe: Wartość przygotowania wydolnościowego to wykonany w czasie rzeczywistym pomiar zdolności do podjęcia wysiłku.

Płynność: Miara spójnego zachowania prędkości i płynności na zakrętach w trakcie bieżącej aktywności.

Płynność okr.: Ogólny poziom płynności w ramach bieżącego okrążenia.

Płynność z 60 s: Średnia prędkość dla poziomu płynności w okresie 60 sekund.

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 okrążenia: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

Śr. % rez. tętna: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.

Śr. czas okr.: Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.

Śr. szczytowa faza mocy (L): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.

Śr. szczytowa faza mocy (P): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.

Średni % maks. tętna: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.

Średnia faza mocy (lewa): Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.

Średnia faza mocy (prawa): Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.

Średnia moc: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.

Średnia prędkość: Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Średnia W/kg: Średnia moc wyjściowa w watach na kilogram.

Średni bilans: Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącej aktywności.

Średnie PoŚ: Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tętno: Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

Średni rytm: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

Średni VAM: Średnia prędkość podjeżdżania w ramach bieżącej aktywności.

Średni VAM z 30 s: Średnia prędkość podjeżdżania w okresie 30 sekund.

Stan kąta wiązki: Tryb wiązki przedniej.

Stan naładow. baterii: Ilość energii, jaka pozostała w lampce rowerowej.

Stoper: Czas stopera 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).

Szczytowa faza mocy (lewa): Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.

Szczytowa faza mocy (prawa): Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.

Szczytowa faza mocy okrąż. (L): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.

Szczytowa faza mocy okrąż. (P): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.

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

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

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

Tętno okrążenia: Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.

Tętno ost. okrążenia: Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Trudn. z 60 s: Średnia prędkość dla poziomu trudności w okresie 60 sekund.

Trudność: Pomiar trudności dla bieżącej aktywności tworzony w oparciu o wysokość, nachylenie i szybkie zmiany kierunku.

Trudność okrążenia: Ogólny poziom trudności w ramach bieżącego okrążenia.

Tryb asysten.: Bieżący tryb wspomagania e-roweru.

Tryb oświetlenia: Tryb konfiguracji połączonych świateł.

Tryb zmiany biegów Di2: Aktualny tryb zmiany biegów czujnika Di2.

TSS: Training Stress Score™ w ramach bieżącej aktywności.

Tylna zębatka: Informacja o tylnej zębatce z czujnika biegów.

Upłynęło czasu: 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.

VAM: Średnia prędkość podjeżdżania w ramach bieżącej aktywności.

VAM okrążenia: Średnia prędkość podjeżdżania w ramach bieżącego okrążenia.

W/kg okrążenia: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia w watach na kilogram.

W/kg z 10 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund w watach na kilogram.

W/kg z 30 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund w watach na kilogram.

W/kg z 3 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund w watach na kilogram.

Wat/kg: Ilość mocy wyjściowej w watach na kilogram.

Wsch. słońca: Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Wykr. rytmu: Wykres liniowy przedstawiający wartość rytmu pedałowania w ramach bieżącej aktywności.

Wykres mocy: Wykres liniowy przedstawiający bieżącą, średnią i maksymalną moc wyjściową w ramach bieżącej aktywności.

Wykres prędkości: Wykres liniowy przedstawiający prędkość w ramach bieżącej aktywności.

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

Wykres tętna: Wykres liniowy przedstawiający bieżące, średnie i maksymalne wartości tętna w ramach bieżącej aktywności.

Wykres wysokości: Wykres liniowy przedstawiający bieżącą wysokość, całkowity wznios i całkowity spadek w ramach bieżącej aktywności.

Wysokość: Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

Wzn. do nast. punktu kursu: Wznios, jaki pozostał do następnego punktu na kursie.

Zachód słońca: Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Zasięg podróży: Szacowany dystans, który możesz pokonać, obliczany na podstawie bieżących ustawień e-roweru i pozostałej energii baterii.

Zm. biegów: Zalecenia dotyczące zmiany biegu na wyższy lub niższy na podstawie bieżącego wysiłku. E-rower musi działać w trybie manualnej zmiany biegów.

Standardowe oceny pułapu tlenowego

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

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

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

Przedruk danych za zgodą organizacji The Cooper Institute. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.CooperInstitute.org.

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
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

Strefy	% maksymalnego tętna	Obserwowany wysiłek fizyczny	Korzyści
4	80 – 90%	Szybkie, trochę męczące tempo, szybki oddech	Zwiększona wydolność i próg beztlenowy, większa prędkość
5	90 – 100%	Bardzo szybkie tempo, nie do utrzymania przez dłuższy czas, ciężki oddech	Wydolność beztlenowa i mięśniowa, zwiększona moc

Rozmiar i obwód kół

Czujnik prędkości automatycznie wykrywa rozmiar koła. W razie konieczności wprowadź ręcznie obwód koła w ustawieniach czujnika prędkości.

Rozmiar kół oznaczony jest po obu stronach opony. Lista nie jest wyczerpująca. W celu obliczenia obwodu koła można również użyć jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

Rozmiar opon	Obwód koła (mm)
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 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050

Rozmiar opon	Obwód koła (mm)
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cylindryczne	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Indeks

A

akcesoria 15, 17, 26
aklimatyzacja 8
aktualizacje, oprogramowanie 17, 23
alerty 20, 21
ANT+czujniki 15, 18
 parowanie urządzenia 6
aplikacje 12, 14, 19
 smartfon 1
Auto Lap 21
Auto Pause 21
autoprzewijanie 22
autouśpienie 21

B

bateria
 ładowanie 2
 maksymalizowanie 25
 typ 2
 wymiana 24
 wymienianie 24, 25
Bluetoothczujniki 15

C

cel 6
cele 6
Connect IQ 19
czas, alerty 21
czujniki ANT+ 17, 18
Czujniki ANT+ 1
 parowanie 16
 sprzęt fitness 6
Czujniki Bluetooth 1
czujniki prędkości i rytmu 16, 24, 25
czyszczenie urządzenia 24

D

dane
 ekrany 3, 20
 przesyłanie 18, 19
 rejestrowanie 22
 udostępnianie 23
 zapisywanie 18
dane techniczne 23
dane użytkownika, usuwanie 19
dodatkowy wyświetlacz 23
dostosowywanie urządzenia 20
dynamika jazdy 17
dystans, alerty 21
dźwięki 23

E

e-rower 18
ekran 22

F

faza mocy 17
fitness 8

G

Garmin Connect 1, 4, 5, 11, 12, 14, 15, 18, 19, 23
Garmin Express 14, 15
 aktualizowanie oprogramowania 23
GLONASS 22
goals 6
GPS 5, 22
 sygnał 1, 3, 25
GroupTrack 14

H

historia 3, 18
 przesyłanie do komputera 18, 19
 usuwanie 18

I

identyfikator urządzenia 24
instalacja 2, 3
interwały, treningi 5

J

jazda rowerem 7
jednostki miary 23
język 23, 26

K

kalendarz 5
kalibrowanie, miernik mocy 17
kalorie, alerty 21
komputer, łączenie 19
komunikat z informacją o starcie 22
kontakty, dodawanie 13
kontakty alarmowe 13, 14
kursy 11, 12
 edytowanie 11
 ładowanie 11
 usuwanie 12

L

LiveTrack 14

M

mapy 10, 11
 aktualizowanie 23
 orientacja 12
 powiększanie 12
 ustawienia 12
 wyszukiwanie pozycji 10
moc 17
 strefy 18
moc (siła) 6
 alerty 21
 metry 6–10, 16, 17, 29
 strefy 17
montaż 16
montowanie urządzenia 2, 3

N

natężenie wysiłku 9
nawigacja 10
 przerywanie 11
 wróć do startu 10

O

obciążenie treningowe 6, 8
odpoczynek 6, 9, 10
okrągłe uszczelki. *Patrz* opaski
okrążenia 1
opaski 26
oprogramowanie
 aktualizowanie 17, 23
 licencja 24
 wersja 24
osobiste rekordy 10
 usuwanie 10
oszczędnie 19

P

parowanie
 Czujniki ANT+ 16
 Czujniki Bluetooth 16
 smartfon 25
parowanie urządzenia 1
 ANT+czujniki 6
 smartfon 1
pedały 17
podświetlenie 22
pola danych 19, 20, 26
pomoc 13
powiększanie, mapy 12
poziom wysiłek 6
pozycje 10
 edytowanie 11
 usuwanie 11
 wysyłanie 13
 wyszukiwanie przy użyciu mapy 10
profil użytkownika 20
profile 19, 20
 aktywność 20
 użytkownik 20
przesunięcie od środka pedału 17

przesyłanie, Wyjmij złącze micro-USB z urządzenia. 14

przyciski 1
przygotowanie wydolnościowe 6, 10
pułap tlenowy 6, 7, 10, 29
punkty trasy, odwzorowanie 11

R

resetowanie urządzenia 25
rozmiary kół 29
rozwiązywanie problemów 15, 25, 26
rytm 16
 alerty 21

S

segmenty 4
usuwanie 4
skrót 1
smartfon 1, 12, 19, 22
 aplikacje 14
 parowanie 25
 parowanie urządzenia 1
stan wytrenowania 6, 7, 10
stoper 3, 18
strefy
 czas 23
 moc 17
strefy czasowe 23
sygnały satelitarne 1, 3, 25

T

technologia Bluetooth 12, 14, 22
temperatura 8, 26
tętno
 alerty 21
 czujnik 6–9, 15, 24
 strefy 15, 18, 29
Training Effect 8, 10
trasy 12
 ustawienia 12
trening 5, 6, 8
 ekrany 3, 20
 plany 5
trening w pomieszczeniu 5, 6
treningi 5
 ładowanie 5
 usuwanie 5
tryb uśpienia 21

U

udostępnianie danych 23
urządzenie
 dbanie 24
 resetowanie 25
USB 23
 odłączanie 19
ustawienia 15, 20, 22, 23
 urządzenie 22, 23, 25
ustawienia początkowe 25
ustawienia systemowe 22
ustawienia wyświetlania 22
usuwanie, wszystkie dane użytkownika 19, 25
uśrednianie danych 16

V

Virtual Partner 6

W

Wi-Fi 12, 15, 23
 łączenie 14, 15
widzety 19
wróć do startu 10
Wyjmij złącze micro-USB z urządzenia., przesyłanie 19
wykrywanie zdarzeń 13, 14
wymiana baterii 24
wysokościomierz, kalibrowanie 26
wysokość 8, 26

Z

zapis danych 19

zapisywanie aktywności **3**
zapisywanie danych **18, 19**

support.garmin.com



Maj 2019
I90-02513-40_0A