

GARMIN®

Edge® 820



Podręcznik użytkownika

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

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

Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Zaawansowane analizy pracy serca zostały przeprowadzone przez firmę Firstbeat. Di2™ jest znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. Shimano® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. iOS® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Cisco Systems, Inc. i jest objęty licencją firmy Apple Inc. Mac® jest znakiem towarowym firmy Apple Inc. zastrzeżonym w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) oraz Normalized Power™ (NP) są znakami towarowymi firmy Peaksware, LLC. STRAVA oraz Strava™ są znakami towarowymi firmy Strava, Inc. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy 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.

Nr modelu: A03001

Spis treści

Wstęp	1	Podążanie kursem ze strony internetowej.....	7
Rozpoczęcie pracy z urządzeniem.....	1	Tworzenie i używanie kursu trasy powrotnej.....	8
Ładowanie urządzenia.....	1	Porady dotyczące treningów z kursami.....	8
Informacje o baterii.....	1	Wyświetlanie szczegółów kursu.....	8
Mocowanie standardowego uchwytu.....	1	Wyświetlanie kursu na mapie.....	8
Instalowanie zewnętrznego uchwytu montażowego.....	1	Przerywanie kursu.....	8
Odłączanie urządzenia Edge.....	2	Usuwanie kursu.....	8
Przyciski.....	2	Opcje kursu.....	8
Włączanie urządzenia.....	2	Ustawienia trasy.....	8
Wyświetlanie ekranu połączeń.....	2	Wybieranie aktywność do obliczenia trasy.....	8
Ogólne informacje o ekranie głównym.....	2	Ustawienia mapy.....	9
Korzystanie z podświetlenia.....	2	Zmiana orientacji mapy.....	9
Korzystanie z ekranu dotykowego.....	2	Bluetooth®Funkcje online	9
Blokowanie ekranu dotykowego.....	2	Parowanie smartfona.....	9
Odbieranie sygnałów satelitarnych.....	3	Odtwarzanie alertów dźwiękowych podczas aktywności.....	9
Trening	3	Rozpoczynanie sesji GroupTrack.....	9
Jazda rowerem.....	3	Porady dotyczące sesji GroupTrack.....	10
Korzystanie z funkcji Virtual Partner®.....	3	Przesyłanie plików do innego urządzenia Edge.....	10
Segmenty.....	3	Wykrywanie zdarzeń.....	10
Segmenty Strava™.....	3	Ustawianie wykrywania zdarzeń.....	10
Podążanie segmentem ze strony internetowej.....	3	Konfiguracja danych rowerzysty i kontaktów alarmowych.....	10
Włączanie segmentów.....	3	Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń.....	10
Wyścig na segmencie.....	3	Wyświetlanie kontaktów alarmowych.....	10
Wyświetlanie szczegółów segmentu.....	4	Anulowanie automatycznych wiadomości.....	10
Opcje segmentu.....	4	Wysyłanie informacji o aktualizacji statusu po wystąpieniu zdarzenia.....	11
Usuwanie segmentu.....	4	Czujniki ANT+	11
Treningi.....	4	Zakładanie czujnika tętna.....	11
Tworzenie treningu.....	4	Asystent odpoczynku.....	11
Powtarzanie etapów treningu.....	4	Włączanie asystenta odpoczynku.....	11
Wykonywanie treningu ze strony internetowej.....	4	Informacje o szacowanym pułapie tlenowym.....	11
Rozpoczynanie treningu.....	4	Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego.....	11
Przerywanie treningu.....	4	Wskazówki dotyczące maksymalnego pułapu tlenowego dla jazdy rowerem.....	12
Edytowanie treningu.....	5	Wyświetlanie natężenia wysiłku.....	12
Usuwanie treningu.....	5	Ustawianie stref tętna.....	12
Informacje o kalendarzu treningów.....	5	Informacje o strefach tętna.....	12
Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect.....	5	Cele fitness.....	12
Trening interwałowy.....	5	Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	12
Tworzenie treningu interwałowego.....	5	Montaż czujnika prędkości.....	12
Rozpoczynanie treningu interwałowego.....	5	Montaż czujnika rytmu.....	13
Korzystanie z trenera rowerowego ANT+.....	5	Informacje o czujnikach prędkości i rytmu.....	13
Ustawianie oporu.....	5	Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy.....	13
Ustawianie docelowej mocy.....	6	Parowanie czujników ANT+.....	13
Ustawianie celu treningowego.....	6	Trening z miernikami mocy.....	13
Osobiste rekordy.....	6	Ustawianie stref mocy.....	13
Wyświetlanie osobistych rekordów.....	6	Kalibrowanie miernika mocy.....	14
Przywracanie osobistego rekordu.....	6	Moc na pedale.....	14
Usuwanie osobistego rekordu.....	6	Dynamika jazdy.....	14
Strefy treningowe.....	6	Wykorzystanie dynamiki jazdy.....	14
Trening w pomieszczeniu.....	6	Aktualizowanie oprogramowania Vector za pomocą urządzenia Edge.....	14
Nawigacja	6	Określanie współczynnika FTP.....	14
Pozycje.....	6	Przeprowadzanie testu FTP.....	15
Zaznaczanie pozycji.....	6	Automatyczne obliczanie współczynnika FTP.....	15
Zapisywanie pozycji z mapy.....	6	Korzystanie z elektronicznych manetek.....	15
Podróż do pozycji.....	6	Świadomość sytuacyjna.....	15
Podróż do znanych współrzędnych.....	7	Korzystanie z wagi.....	15
Podróż z funkcją Wróć do startu.....	7	Dane inteligentnej wagi Garmin Index™.....	15
Przerywanie podróży wyznaczoną trasą.....	7	Historia	15
Odwzorowanie pozycji.....	7	Wyświetlanie jazdy.....	15
Edytowanie pozycji.....	7	Wyświetlanie czasu w każdej ze stref treningowych.....	15
Usuwanie pozycji.....	7	Wyświetlanie podsumowania danych.....	15
Kursy.....	7	Usuwanie jazdy.....	15
Planowanie i jazda według kursu.....	7		

Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect.....	15	Współczynniki FTP.....	24
Serwis Garmin Connect.....	16	Obliczanie strefy tętna.....	24
Funkcje online Wi-Fi®.....	16	Standardowe oceny pułapu tlenowego.....	24
Konfiguracja łączności Wi-Fi.....	16	Rozmiar i obwód kół.....	25
Wi-FiUstawienia.....	16	Umowa licencyjna na oprogramowanie.....	25
Zapis danych.....	16	Oddziaływanie częstotliwości radiowych.....	25
Zarządzanie danymi.....	16	Indeks.....	26
Podłączanie urządzenia do komputera.....	16		
Przesyłanie plików do urządzenia.....	16		
Usuwanie plików.....	17		
Odłączanie kabla USB.....	17		
Dostosowywanie urządzenia.....	17		
Funkcje Connect IQ do pobrania.....	17		
Profile.....	17		
Ustawianie profilu użytkownika.....	17		
Informacje o ustawieniu aktywnego sportowca.....	17		
Informacje o ustawieniach treningu.....	17		
Aktualizowanie profilu aktywności.....	17		
Dostosowywanie ekranów danych.....	18		
Zmiana ustawień satelitów.....	18		
Alerty.....	18		
Ustawianie alertów zakresowych.....	18		
Ustawianie alertu cyklicznego.....	18		
Auto Lap.....	18		
Oznaczanie okrążeń wg pozycji.....	18		
Oznaczanie okrążeń wg dystansu.....	18		
Korzystanie z funkcji Auto Pause.....	18		
Korzystanie z funkcji Autouśpienie.....	19		
Korzystanie z funkcji autoprzewijania.....	19		
Automatyczne uruchamianie stopera.....	19		
BluetoothUstawienia.....	19		
Ustawienia systemowe.....	19		
Ustawienia wyświetlania.....	19		
Ustawienia zapisu danych.....	19		
Zmiana jednostek miary.....	19		
Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia.....	19		
Zmiana języka urządzenia.....	19		
Zmiana ustawień konfiguracyjnych.....	19		
Strefy czasowe.....	19		
Informacje o urządzeniu.....	19		
Dane techniczne.....	19		
EdgeDane techniczne.....	19		
Dane techniczne czujnika tętna.....	20		
Dane techniczne czujników prędkości i rytmu.....	20		
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia.....	20		
Czyszczenie urządzenia.....	20		
Dbanie o czujnik tętna.....	20		
Wymienianie baterii przez użytkownika.....	20		
Wymiana baterii czujnika tętna.....	20		
Wymiana baterii czujnika prędkości lub rytmu.....	20		
Rozwiązywanie problemów.....	21		
Resetowanie urządzenia.....	21		
Usuwanie danych użytkownika.....	21		
Maksymalizowanie czasu działania baterii.....	21		
Włączanie trybu oszczędności baterii.....	21		
Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS.....	21		
Ustawianie wysokości.....	21		
Odczyty temperatury.....	21		
Zamienne okrągłe uszczelki.....	21		
Wyświetlanie informacji o urządzeniu.....	21		
Aktualizowanie oprogramowania.....	21		
Pomoc techniczna i aktualizacje.....	22		
Aby uzyskać więcej informacji.....	22		
Załącznik.....	22		
Pola danych.....	22		

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

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

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

Rozpoczęcie pracy z urządzeniem

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

- 1 Naładuj urządzenie ([Ładowanie urządzenia, strona 1](#)).
- 2 Zamontuj urządzenie, korzystając ze standardowego uchwytu ([Mocowanie standardowego uchwytu, strona 1](#)) lub uchwytu zewnętrznego ([Instalowanie zewnętrznego uchwytu montażowego, strona 1](#)).
- 3 Włącz urządzenie ([Włączanie urządzenia, strona 2](#)).
- 4 Zlokalizuj satelity ([Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 3](#)).
- 5 Idź pojeździć ([Jazda rowerem, strona 3](#)).
- 6 Wyślij jazdę do serwisu Garmin Connect™ ([Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect, strona 15](#)).

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 ([EdgeDane techniczne, strona 19](#)).

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



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

Informacje o baterii

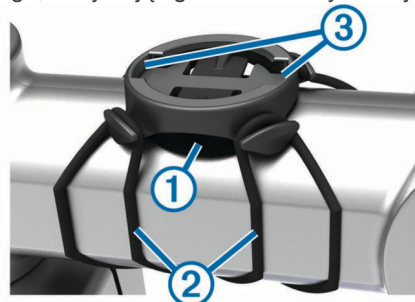
⚠ OSTRZEŻENIE

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

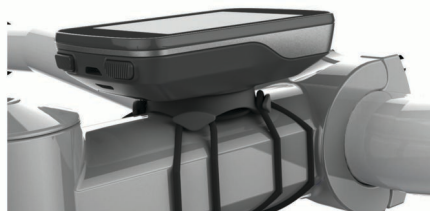
Mocowanie standardowego uchwytu

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

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



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



Instalowanie zewnętrznego uchwytu montażowego

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



- 3 Aby zmienić orientację uchwytu montażowego, wykręć dwa wkręty z tyłu uchwytu ③, obróć złącze ④ i ponownie wkręć wkręty.
- 4 Umieść gumową podkładkę wokół kierownicy:
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 25,4 mm, użyj grubszej podkładki.
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 31,8 mm, użyj cieńszej podkładki.
- 5 Nałóż złącze kierownicy na gumową podkładkę.

6 Wymień i dokręć śrubę.

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

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



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

Odłączanie urządzenia Edge

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

Przyciski



①		Wybierz, aby włączyć tryb uśpienia lub uaktywnić urządzenie. Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie i zablokować ekran dotykowy.
②		Wybierz, aby oznaczyć nowe okrążenie.
③		Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać stoper.

Włączanie urządzenia

Przy pierwszym włączeniu urządzenia zostanie wyświetlony monit o skonfigurowanie ustawień systemowych i profili.

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

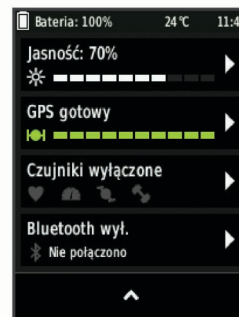
Jeśli do urządzenia dołączono czujniki ANT+® (np. czujnik tętna, prędkości lub rytmu), możesz je aktywować podczas konfiguracji.

Więcej informacji na temat czujników ANT+ można znaleźć w sekcji [Czujniki ANT+, strona 11](#).

Wyświetlanie ekranu połączeń

Na ekranie połączeń wyświetlany jest stan połączenia GPS, czujników ANT+ i połączenia bezprzewodowego.

Na ekranie głównym lub ekranie danych przesunij palcem z góry do dołu.



Zostanie wyświetlony ekran połączeń. Migająca ikona oznacza, że urządzenie przeprowadza wyszukiwanie.

Ogólne informacje o ekranie głównym

Ekran główny zapewnia szybki dostęp do wszystkich funkcji urządzenia Edge.

	Wybierz tę opcję, aby rozpocząć jazdę. Użyj strzałek, aby zmienić profil aktywności.
Nawigacja	Wybierz, aby zaznaczyć pozycję, wyszukać pozycje i utworzyć kurs lub nim podążać.
Trening	Wybierz, aby przejść do segmentów, treningów i innych opcji treningowych.
	Wybierz, aby przejść do historii, opcji treningowych, osobistych rekordów, kontaktów i ustawień.
IQ	Wybierz, aby przejść do aplikacji, widżetów i pól danych Connect IQ™.

Korzystanie z podświetlenia

Można dotknąć ekranu dotykowego, aby włączyć podświetlenie.

- 1 Na ekranie głównym lub ekranie danych przesunij palcem z góry do dołu.
- 2 Wybierz **Jasność**.
 - Aby ręcznie wyregulować jasność, użyj strzałek.
 - Aby włączyć w urządzeniu automatyczne ustawianie jasności w oparciu o oświetlenie otoczenia, wybierz **Autom. jasność**.

UWAGA: Można dostosować czas podświetlenia ([Ustawienia wyświetlania, strona 19](#)).

Korzystanie z ekranu dotykowego

- Po włączeniu stopera dotknij ekranu, aby wyświetlić nakładkę stopera.
Nakładka stopera umożliwia powrót do ekranu głównego w trakcie jazdy.
- Wybierz , aby powrócić do ekranu głównego.
- Przesunij palcem lub wybierz strzałki, aby przewijać.
- Wybierz , aby powrócić do poprzedniej strony.
- Wybierz , aby zapisać zmiany i zamknąć stronę.
- Wybierz , aby zamknąć stronę i powrócić do poprzedniej strony.
- Wybierz , aby wyszukać w pobliżu pozycji.
- Wybierz , aby usunąć element.
- Wybierz , aby uzyskać więcej informacji.

Blokowanie ekranu dotykowego

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Zablokuj ekran**.

Odbieranie sygnałów satelitarnych




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

- 1 Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.
Przednia część urządzenia powinna być zwrócona w kierunku nieba.
- 2 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
Zlokalizowanie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

Trening



Jazda rowerem

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

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

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 stoper jest włączony.

- 5 Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić ekrany dodatkowych danych.
Przesuń palcem w dół od górnej krawędzi ekranów danych, aby wyświetlić ekran połączeń.
- 6 W razie potrzeby dotknij ekranu, aby wyświetlić nakładkę stopera.
- 7 Wybierz , aby zatrzymać stoper.
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.
- 8 Wybierz **Zapisz jazdę**.
- 9 Wybierz .

Korzystanie z funkcji Virtual Partner®

Funkcja Virtual Partner to narzędzie treningowe ułatwiające osiągnięcie celów treningowych.

- 1 Idź pojeździć.
- 2 Przewiń do strony Virtual Partner, aby sprawdzić, kto prowadzi.



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

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.

Segmenty Strava™

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

Aby uzyskać członkostwo Strava, przejdź do widżetu segmentów na koncie Garmin Connect. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.strava.com.

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

Podążanie segmentem ze strony internetowej

Aby móc pobrać segment z serwisu Garmin Connect i zrealizować go, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 16](#)).

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
UWAGA: W przypadku korzystania z segmentów Strava ulubione segmenty są automatycznie przesyłane do urządzenia, kiedy jest ono połączone z aplikacją Garmin Connect Mobile lub z komputerem.
- 2 Odwiedź stronę www.garminconnect.com.
- 3 Utwórz nowy segment lub wybierz już istniejący.
- 4 Wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 5 Odłącz i włącz urządzenie.
- 6 Wybierz kolejno **Trening > Segmenty**.
- 7 Wybierz segment.
- 8 Wybierz kolejno **Mapa > Jazda**.

Włączanie segmentów

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

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Segmenty**.
- 2 Wybierz segment.
- 3 Wybierz **Włącz**.

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

Wyścig na segmencie

Segmenty to wirtualne kursy wyścigowe. Możesz ścigać się na segmentach i porównywać obecne wyniki z wcześniejszymi, z wynikami innych osób, z danymi na koncie Garmin Connect

lub z wynikami innych członków społeczności rowerowej. Swoje aktywności możesz później przesłać na konto Garmin Connect, aby zobaczyć, jak się plasujesz na danym segmencie.

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 stoper i rozpocząć jazdę.
Gdy trasa przetnie się z odpowiednim segmentem, możesz się na nim ścigać.
- 2 Zaczynij ścigać się na segmencie.
- 3 Przewiń do ekranu Virtual Partner, aby wyświetlić postępy.
- 4 W razie konieczności wybierz **◀** lub **▶**, aby zmienić cel podczas wyścigu.
Możesz ścigać się z liderem grupy, rywalem lub innymi rowerzystami (jeśli są dostępni).

Po ukończeniu segmentu zostanie wyświetlony komunikat.

Wyświetlanie szczegółów segmentu

- 1 Wybierz kolejno **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 **Trening > Segmenty > Opcje segmentu**.

Szczeg. nawigacja: Włącza i wyłącza monity dotyczące zwrotów.

Szukaj: Umożliwia wyszukiwanie zapisanych segmentów wg nazwy.

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

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

Usuwanie segmentu

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Segmenty**.
- 2 Wybierz segment.
- 3 Wybierz **🗑️ > ✓**.

Treningi

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

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

Tworzenie treningu

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Treningi > Utwórz nowy**.
- 2 Podaj nazwę treningu i wybierz **✓**.
- 3 Wybierz **Typ etapu**, aby określić typ etapu treningu.

Przykładowo, wybranie opcji Odp. spowoduje zakwalifikowanie etapu jako odpoczynku.

Podczas odpoczynku stoper kontynuuje odliczanie, a dane są zapisywane.

- 4 Wybierz **Czas trwania**, aby określić sposób pomiaru etapu.
Przykładowo, wybranie opcji Dystans spowoduje zakończenie etapu po przebyciu określonego dystansu.
- 5 W razie potrzeby można podać własną wartość w polu czasu.
- 6 Wybierz **Cel**, aby wybrać cel w trakcie etapu.
Na przykład wybór opcji Strefa tętna powoduje utrzymanie stałego tętna podczas etapu.
- 7 W razie potrzeby wybierz strefę celu lub podaj własny zakres.
Możesz na przykład wybrać strefę tętna. Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna urządzenie generuje sygnały dźwiękowe i wyświetla komunikat.
- 8 Wybierz **✓**, aby zapisać etap.
- 9 Wybierz **Dod. nowy etap**, aby dodać dodatkowe etapy do treningu.
- 10 Wybierz **✓**, aby zapisać trening.

Powtarzanie etapów treningu

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

- 1 Wybierz **Dod. nowy etap**.
- 2 Wybierz **Typ etapu**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Powtórz**, aby powtórzyć etap raz lub kilka razy.
Możesz na przykład powtórzyć 8-kilometrowy (5-milowy) etap dziesięć razy.
 - Wybierz **Powtarzaj aż**, aby powtarzać etap przez określony czas. Możesz na przykład powtarzać etap 8-kilometrowy przez 60 minut lub do momentu osiągnięcia tętna 160 uderzeń/min.
- 4 Wybierz **Wróć do etapu** i wybierz etap, który chcesz powtórzyć.
- 5 Wybierz **✓**, aby zapisać etap.

Wykonywanie treningu ze strony internetowej

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 16](#)).

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

Rozpoczynanie treningu

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Treningi**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz **Jazda**.

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 stoper.
- W dowolnym momencie możesz przesunąć palcem od góry w dół ekranu, aby wyświetlić stronę znajomych, a następnie wybrać kolejno **Naciśnij, aby zatrzymać > ✓** w celu zakończenia treningu.

Edytowanie treningu

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Treningi**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz ✎.
- 4 Wybierz etap, a następnie wybierz **Edytuj etap**.
- 5 Zmień atrybuty etapu, a następnie wybierz ✓.
- 6 Wybierz ↶, aby zapisać trening.

Usuwanie treningu

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Treningi**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz ✎ > 🗑️ > ✓.

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 16](#)).

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

- 1 Podłącz urządzenie do komputera.
- 2 Odwiedź stronę www.garminconnect.com.
- 3 Wybierz plan treningowy i uwzględnij go w harmonogramie.
- 4 Przejrzyj plan treningu w kalendarzu.
- 5 Wybierz ☰ i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Trening interwałowy

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

Tworzenie treningu interwałowego

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

- Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz kolejno **Ćwiczenia rozluźniające > Włączone**.

Rozpoczynanie treningu interwałowego

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

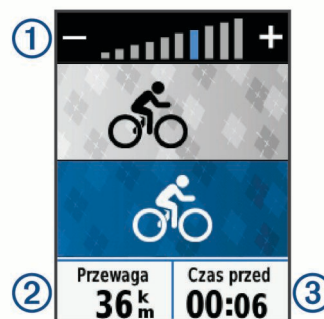
Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

Korzystanie z trenażera rowerowego ANT+

Przed rozpoczęciem korzystania ze zgodnego trenażera rowerowego ANT+ należy zamontować na nim rower i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+, strona 13](#)).

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 **Trening > Trenażer rowerowy**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Realizuj kurs**, aby zrealizować zapisany kurs ([Kursy, strona 7](#)).
 - Wybierz **Realizuj aktywność**, aby wykonać zapisaną aktywność ([Jazda rowerem, strona 3](#)).
 - Wybierz **Realizuj trening**, aby zrealizować trening siłowy pobrany z konta Garmin Connect ([Treningi, strona 4](#)).
- 3 Wybierz kurs, aktywność lub trening.
- 4 Wybierz **Jazda**.
- 5 Wybierz profil aktywności.
- 6 Wybierz ▶, aby uruchomić stoper.
Podczas przejażdżki trenażer zwiększa lub zmniejsza opór na podstawie informacji o wysokości (podjazd/zjazd).
- 7 Przesuń palcem, aby wyświetlić ekran trenażera.



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

Ustawianie oporu

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

Ustawianie docelowej mocy

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Trenażer rowerowy > Ustaw docelową moc**.
- 2 Ustaw docelową wartość mocy.
- 3 Wybierz profil aktywności.
- 4 Zaczynij pedałować.
Opór stawiany przez trenażer jest regulowany w celu utrzymania stałego poziomu mocy na podstawie prędkości.
- 5 W razie potrzeby wybierz **+** lub **-**, 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 **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.
- 5 W razie potrzeby przewiń, aby wyświetlić ekran Virtual Partner.
- 6 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **▶ > Zapisz jazdę**.

Osobiste rekordy

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

Wyświetlanie osobistych rekordów

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

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

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

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie osobistego rekordu

- 1 Wybierz kolejno **☰ > Moje statystyki > Osobiste rekordy**.
- 2 Wybierz osobisty rekord.
- 3 Wybierz **🗑️ > ✓**.

Strefy treningowe

- Strefy tętna ([Ustawianie stref tętna, strona 12](#))
- Strefy mocy ([Ustawianie stref mocy, strona 13](#))

Trening w pomieszczeniu

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

UWAGA: Wszelkie zmiany w ustawieniach GPS są zapisywane w aktywnym profilu. Można tworzyć spersonalizowane profile aktywności dla poszczególnych rodzajów jazdy na rowerze ([Aktualizowanie profilu aktywności, strona 17](#)).

- 1 Wybierz kolejno **☰ > Ustawienia > Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Tryb GPS > Wył.**

Gdy funkcja GPS jest wyłączona, dane prędkości i dystansu są niedostępne, chyba że używany jest opcjonalny czujnik, który przesyła dane prędkości i dystansu do urządzenia.

Nawigacja

Funkcje i ustawienia nawigacji mają także zastosowanie do kursów ([Kursy, strona 7](#)) i segmentów ([Segmenty, strona 3](#)).

- Pozycje i wyszukiwanie miejsc ([Pozycje, strona 6](#))
- Planowanie kursu ([Kursy, strona 7](#))
- Ustawienia trasy ([Ustawienia trasy, strona 8](#))
- Ustawienia mapy ([Ustawienia mapy, strona 9](#))

Pozycje

Urządzenie umożliwia rejestrowanie i zapisywanie pozycji.

Zaznaczanie pozycji

Przed zaznaczeniem pozycji należy odszukać satelity.

Jeśli chcesz zapisać punkt orientacyjny lub powrócić do określonego miejsca, oznacz to miejsce jako pozycję.

- 1 Idź pojeździć.
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja > ☰ > Zaznacz pozycję > ✓**.

Zapisywanie pozycji z mapy

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > ☰ > Wybierz obszar wyszukiwania > Punkt mapy**.
- 2 Przeglądaj mapę w celu znalezienia pozycji.
- 3 Wybierz pozycję.
U góry mapy zostaną wyświetlone informacje dotyczące pozycji.
- 4 Wybierz informację o pozycji.
- 5 Wybierz **▶ > ✓**.

Podróż do pozycji

- 1 Wybierz **Nawigacja**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Narzędzia wyszukiwania**, aby rozpocząć podróż do punktu szczególnego, miasta, skrzyżowania lub znanych współrzędnych.
 - Wybierz **Adresy**, aby podać określony adres.
 - Wybierz **Zapisane pozycje**, aby rozpocząć podróż do zapisanej pozycji.
 - Wybierz **Ostatnio znalezione**, aby rozpocząć podróż do jednej z 50 ostatnio znalezionych pozycji.
 - Wybierz kolejno **☰ > Wybierz obszar wyszukiwania**, aby zawęzić przeszukiwany obszar.
- 3 Wybierz pozycję.
- 4 Wybierz **Jazda**.
- 5 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby dotrzeć do celu podróży.



Podróż do znanych współrzędnych

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Narzędzia wyszukiwania > Współrzędne**.
- 2 Podaj współrzędne i wybierz ✓.
- 3 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 (**Jazda rowerem, strona 3**).
- 2 Podczas jazdy można wskazać dowolne miejsce na ekranie, aby wyświetlić nakładkę stopera.
- 3 Wybierz kolejno **↑ > Nawigacja > Wróć do startu**.
- 4 Wybierz **Tą samą trasą** lub **Najbardziej bezpośrednia trasa**.
- 5 Wybierz **Jazda**.
Urządzenie pokieruje Cię z powrotem do punktu startowego jazdy.

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- 1 Wskaż dowolne miejsce na ekranie, aby wyświetlić nakładkę stopera.
- 2 Przewiń do mapy.
- 3 Wybierz **⊗ > ✓**.

Odwzorowanie pozycji

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

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Wybierz informację o pozycji u góry ekranu.
- 4 Wybierz kolejno **✍ > Odwzoruj pozycję**.
- 5 Podaj zamiar i dystans do odwzorowanej pozycji.
- 6 Wybierz ✓.

Edytowanie pozycji

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Dotknij paska informacyjnego u góry ekranu.
- 4 Wybierz **✍**.
- 5 Wybierz atrybut.
Na przykład wybierz **Zmień wysokość**, aby podać znaną wysokość pozycji.
- 6 Podaj nowe informacje i wybierz ✓.

Usuwanie pozycji

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Wybierz informację o pozycji u góry ekranu.
- 4 Wybierz kolejno **✍ > Usuń pozycję > ✓**.

Kursy

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

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

Podążanie trasą istniejącej jazdy z serwisu Garmin Connect:

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

Planowanie i jazda według kursu




Można tworzyć własne kursy i jeździć według nich. Kurs składa się z szeregu punktów lub pozycji i prowadzi użytkownika do celu podróży.

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy > Kreator kursu > Dodaj pierwszą pozycję**.
 - 2 Wybierz opcję:
 - Aby wybrać aktualną pozycję na mapie, wybierz kolejno **Aktualna pozycja**.
 - Aby wybrać zapisaną pozycję, wybierz **Zapisane**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wybrać niedawno wyszukiwaną pozycję, wybierz **Ostatnio znalezione**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wybrać pozycję na mapie, wybierz **Użyj mapy**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wyszukać i wybrać punkt szczególny, wybierz **Kategorie POI**, a następnie wybierz pobliski punkt szczególny.
 - Aby wybrać miasto, wybierz **Miasta**, a następnie wybierz pobliskie miasto.
 - Aby wybrać adres, wybierz **Adresy**, a następnie podaj adres.
 - Aby wybrać skrzyżowania, wybierz **Skrzyżowania**, a następnie podaj nazwy ulic.
 - Aby użyć współrzędnych, wybierz **Współrzędne**, a następnie podaj współrzędne.
 - 3 Wybierz **Użyj**.
 - 4 Wybierz **Dodaj kolejną pozycję**.
 - 5 Powtarzaj kroki 2–4 do czasu, gdy wybrane zostaną wszystkie pozycje dla trasy.
 - 6 Wybierz **Pokaż mapę**.
Urządzenie obliczy trasę, po czym zostanie wyświetlona mapa trasy.
PORADA: Można wybrać **📈**, aby wyświetlić wykres wysokości trasy.
 - 7 Wybierz **Jazda**.
- Podążanie kursem ze strony internetowej**
- Aby móc pobierać kursy z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 16](#)).
- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
 - 2 Odwiedź stronę www.garminconnect.com.
 - 3 Utwórz nowy kurs lub wybierz już istniejący.
 - 4 Wybierz **Wyślij do urządzenia**.
 - 5 Odłącz i włącz urządzenie.
 - 6 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy > Zapisane kursy**.



- Wybierz kurs.
- Wybierz **Jazda**.

Tworzenie i używanie kursu trasy powrotnej

Urządzenie umożliwia utworzenie kursu trasy powrotnej w oparciu o określony dystans, pozycję startową i kierunek nawigowania.

- Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy > Kurs trasy powrotnej**.
- Wybierz **Dystans** i podaj łączny dystans kursu.
- Wybierz **Pozycja startowa**.
- Wybierz opcję:
 - Aby wybrać aktualną pozycję na mapie, wybierz kolejno **Aktualna pozycja**.
 - Aby wybrać zapisaną pozycję, wybierz **Zapisane**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wybrać niedawno wyszukiwaną pozycję, wybierz **Ostatnio znalezione**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wybrać pozycję na mapie, wybierz **Użyj mapy**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wyszukać i wybrać punkt szczególny, wybierz **Kategorie POI**, a następnie wybierz pobliski punkt szczególny.
 - Aby wybrać miasto, wybierz **Miasta**, a następnie wybierz pobliskie miasto.
 - Aby wybrać adres, wybierz **Adresy**, a następnie podaj adres.
 - Aby wybrać skrzyżowania, wybierz **Skrzyżowania**, a następnie podaj nazwy ulic.
 - Aby użyć współrzędnych, wybierz **Współrzędne**, a następnie podaj współrzędne.
- Wybierz **Kierunek startu** i wybierz kierunek.
- Wybierz **Szukaj**.
PORADA: Można wybrać , aby wyszukać ponownie.
- Wybierz kurs, który ma zostać wyświetlony na mapie.
PORADA: Można użyć  i , aby wyświetlić inne kursy.
- Wybierz **Jazda**.

Porady dotyczące treningów z kursami

- Korzystanie z nawigacji szczegółowej (**Opcje kursu**, strona 8).
- Chcąc się rozgrzać, naciśnij , aby rozpocząć kurs, a następnie rozpocznij rozgrzewkę w zwykły sposób.
- Podczas rozgrzewki nie wchodź na ścieżkę kursu. Aby rozpocząć, udaj się w kierunku kursu. Jeśli znajdujesz się w dowolnym miejscu na ścieżce kursu, zostanie wyświetlony komunikat.
UWAGA: Po wybraniu przycisku  funkcja Virtual Partner rozpoczyna kurs i nie czeka na zakończenie przez Ciebie rozgrzewki.
- Przewiń do mapy, aby wyświetlić mapę kursu.
Jeśli zboczysz z kursu, zostanie wyświetlony komunikat.

Wyświetlanie szczegółów kursu

- Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy > Zapisane kursy**.
- Wybierz kurs.
- Wybierz opcję:
 - Wybierz **Podsumowanie**, aby wyświetlić szczegóły kursu.
 - Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić kurs na mapie.
 - Wybierz **Wysokość**, aby wyświetlić wykres wysokości kursu.
 - Wybierz **Okrężenia**, aby wyświetlić dodatkowe informacje o każdym okrężeniu.



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.



- Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy > Zapisane kursy**.
- Wybierz kurs.
- Wybierz **Ustawienia**.
- Wybierz **Zawsze wyświetlaj**, aby wyświetlić kurs na mapie.
- Wybierz **Kolor**, a następnie wybierz kolor.
- Wybierz **Punkty kursów**, aby wyświetlić punkty kursu na mapie.

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

Przerywanie kursu

- Przewiń do mapy.
- Wybierz  > .

Usuwanie kursu

- Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy > Zapisane kursy**.
- Wybierz kurs.
- Wybierz  > .

Opcje kursu

Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy > Zapisane kursy > ≡**.

Szczeg. nawigacja: Włącza i wyłącza monity dotyczące zwrótów.

Ostrz.o zejś.z kursu: Ostrzega o zbeczeniu z kursu.

Szukaj: Umożliwia wyszukiwanie zapisanych kursów wg nazwy.

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

Ustawienia trasy

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

Tryb wyznaczania 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.

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

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

Wybieranie aktywność do obliczenia trasy

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

- Wybierz kolejno **≡ > Ustawienia > Profile aktywności**.
- Wybierz profil.
- Wybierz kolejno **Nawigacja > Trasowanie > Tryb wyznaczania trasy**.
- Wybierz jedną z opcji obliczania tras.

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

Ustawienia mapy

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

Orientacja: Pozwala określić sposób wyświetlania mapy na stronie.

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

Szczegółowość map: Ustawia poziom szczegółowości mapy. Większa ilość szczegółów może spowolnić rysowanie mapy.

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.

Zmiana orientacji mapy

- 1 Wybierz kolejno **☰** > **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.

Bluetooth®Funkcje online

Urządzenie Edge oferuje funkcje online powiązane z technologią Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego smartfona lub urządzenia fitness. Niektóre funkcje wymagają zainstalowania aplikacji Garmin Connect Mobile w smartfonie. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/intosports/apps.

UWAGA: Niektóre z tych funkcji wymagają połączenia ze smartfonem z obsługą technologii Bluetooth.

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

GroupTrack: Umożliwia śledzenie na bieżąco pozostałych rowerzystów w grupie za pomocą funkcji LiveTrack, bezpośrednio na ekranie urządzenia.

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

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

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

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

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

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

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

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

Parowanie smartfona

- 1 Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports/apps i pobierz aplikację Garmin Connect Mobile na swój smartfon.
- 2 Umieść smartfon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- 3 W urządzeniu wybierz kolejno **☰** > **Ustawienia** > **Bluetooth** > **Włącz** > **Paruj smartfon** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- 4 Uruchom aplikację Garmin Connect Mobile.
- 5 Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:
 - Jeśli parujesz pierwsze urządzenie z aplikacją Garmin Connect Mobile, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - Jeśli z aplikacją Garmin Connect Mobile zostało już sparowane inne urządzenie, z poziomu menu ustawień wybierz kolejno **Urządzenia firmy Garmin** > **+** w aplikacji Garmin Connect, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- 6 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby włączyć powiadomienia z telefonu (opcjonalnie).

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

Odtwarzanie alertów dźwiękowych podczas aktywności

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

Możesz skonfigurować aplikację Garmin Connect Mobile, aby podczas biegu lub innych aktywności odtwarzała motywacyjne powiadomienia statusu w smartfonie. Alerty dźwiękowe obejmują numer i czas okrążenia, tempo lub prędkość oraz dane z czujnika ANT+. Podczas alertu dźwiękowego aplikacja mobilna Garmin Connect wycisza główny dźwięk smartfona, aby odtworzyć powiadomienie. Głośność można dostosować w aplikacji Garmin Connect Mobile.

- 1 W ustawieniach aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Urządzenia firmy Garmin**.
- 2 Wybierz urządzenie.
- 3 W razie potrzeby wybierz **Ustawienia urządzenia**.
- 4 Wybierz **Alerty dźwiękowe**.

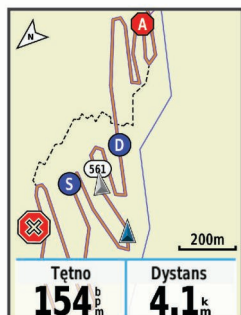
Rozpoczęcie sesji GroupTrack

Aby rozpocząć sesję GroupTrack, trzeba mieć konto Garmin Connect oraz zgodny smartfon z zainstalowaną aplikacją Garmin Connect Mobile.

Instrukcje te dotyczą rozpoczynania sesji GroupTrack w urządzeniach Edge 820. Rowerzyści w grupie, którzy mają inne modele Edge są widoczni na mapie. Inne modele Edge nie mogą wyświetlać rowerzystów z GroupTrack na mapie.

- 1 Wyjdź na zewnątrz i włącz urządzenie Edge.
- 2 Sparuj smartfon z urządzeniem Edge ([Parowanie smartfona, strona 9](#)).
- 3 W urządzeniu Edge wybierz kolejno **☰** > **Ustawienia** > **GroupTrack**, aby włączyć wyświetlanie połączeń na ekranie mapy.

- 4 Z menu ustawień w aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz kolejno **LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Wybierz kolejno **Widoczna dla > Wszystkie połączenia**.
UWAGA: Jeśli posiadasz więcej niż jedno zgodne urządzenie, musisz wybrać urządzenie do sesji GroupTrack.
- 6 Wybierz **Uruchom LiveTrack**.
- 7 W urządzeniu Edge wybierz ► i rozpocznij jazdę.
- 8 Przewiń do mapy, aby wyświetlić znajomych.



Dotknij ikony na mapie, aby wyświetlić pozycję i informacje o kierunku innych rowerzystów w sesji GroupTrack.

- 9 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.

- Sparuj urządzenie Edge ze smartfonem za pomocą technologii Bluetooth.
- Z menu ustawień w aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Znajomi**, aby zaktualizować listę rowerzystów w danej sesji GroupTrack.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi mają sparowane smartfony, i rozpocznij sesję LiveTrack w aplikacji Garmin Connect Mobile.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi są w zasięgu (16 km lub 10 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.

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 ≡ > **Ustawienia > Przesyłanie między urządzeniami > Udostępnij pliki**.
- 3 Wybierz typ pliku do udostępnienia.
- 4 Zaznacz jeden lub więcej plików do przesłania.
- 5 W urządzeniu odbierającym pliki wybierz kolejno ≡ > **Ustawienia > Przesyłanie między urządzeniami**.
- 6 Wybierz pobliskie połączenie.
- 7 Zaznacz jeden lub więcej plików do odebrania.

Po zakończeniu transferu na ekranie obu urządzeń zostanie wyświetlony komunikat.

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 Mobile nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

W przypadku wykrycia zdarzenia przez urządzenie Edge z włączoną funkcją GPS aplikacja Garmin Connect Mobile wyśle automatyczną wiadomość e-mail lub SMS z 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 Mobile musisz skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych. Sparowany smartfon musi mieć możliwość transmisji danych i obejmować zasięgiem miejsce, w którym dostępne są dane. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

Ustawianie wykrywania zdarzeń

- 1 Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports/apps i pobierz aplikację Garmin Connect Mobile na swój smartfon.
- 2 Sparuj smartfon z urządzeniem (*Parowanie smartfona, strona 9*).
- 3 Ustaw kontakty alarmowe i dane rowerzysty w aplikacji Garmin Connect Mobile (*Konfiguracja danych rowerzysty i kontaktów alarmowych, strona 10*).
- 4 Włącz wykrywanie zdarzeń w urządzeniu (*Włączanie i wyłączenie wykrywania zdarzeń, strona 10*).
- 5 Włącz funkcję GPS w urządzeniu (*Zmiana ustawień satelitów, strona 18*).

Konfiguracja danych rowerzysty i kontaktów alarmowych

- 1 Otwórz aplikację Garmin Connect Mobile w smartfonie.
- 2 W ustawieniach aplikacji wybierz **Wykryw. zdarzeń**.
- 3 Wprowadź dane rowerzysty i kontakty alarmowe.

Wybrane kontakty alarmowe otrzymają wiadomość z powiadomieniem, że zostali wybrani jako kontakty alarmowe w przypadku wykrycia zdarzenia.

Włączanie i wyłączenie wykrywania zdarzeń

Wybierz kolejno ≡ > **Ustawienia > System > Wykryw. zdarzeń**.

Wyświetlanie kontaktów alarmowych

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

Wybierz kolejno ≡ > **Kontakty**.

Zostaną wyświetlone nazwy i numery telefonów kontaktów alarmowych.

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** > ✓ 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.

- 1 Przesuń palcem w dół od górnej krawędzi ekranu, aby wyświetlić ekran połączeń.
- 2 Wybierz **Wykryto zdarzenie > Wyślij „Czuję się dobrze”**..
Wiadomość zostanie wysłana do kontaktów alarmowych.

Czujniki ANT+

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

Zakładanie czujnika tętna

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

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

- 1 Zatrzaśnij moduł czujnika tętna ① na pasku.



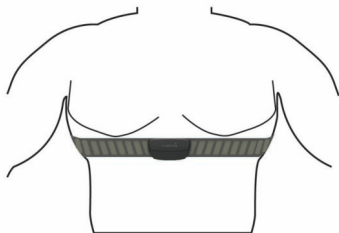
Loga firmy Garmin (na module i na pasku) powinno być zwrócone prawą stroną do góry.

- 2 Zwilż 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 przesyłania danych.

PORADA: Jeśli dane dotyczące tętna nie są wyświetlane lub odczyt jest nieregularny, zapoznaj się ze wskazówkami rozwiązywania problemów (*Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna*, strona 12).

Asystent odpoczynku

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

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

Włączanie asystenta odpoczynku

Aby móc korzystać z funkcji asystenta odpoczynku, należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+, strona 13*). Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najbardziej dokładną wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 17*) i ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna, strona 12*).

- 1 Wybierz kolejno **≡ > Moje statystyki > Asystent odpoczynku > Włącz**.

- 2 Idź pojeździć.

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

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

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

Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

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

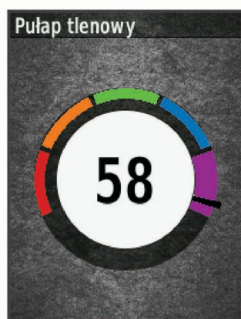
Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego

Zanim możliwe będzie wyświetlenie szacowanego pułapu tlenowego, należy założyć czujnik tętna i zamontować miernik mocy, a następnie sparować je z urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+, strona 13*). Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najbardziej dokładną wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 17*) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna, strona 12*).

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

- 1 Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez 20 min na świeżym powietrzu.
- 2 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz jazdę**.
- 3 Wybierz kolejno **≡ > Moje statystyki > Pułap tlenowy**.

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



Fioletowa	Doskonała
Niebieska	Świetna
Zielona	Dobry
Pomarańczowa	Satysfakcjonująca
Czerwona	Słaby

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 24](#)) 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.

Wyświetlanie natężenia wysiłku

Aby wyświetlać natężenie wysiłku, najpierw należy założyć piersiowy czujnik tętna i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+, strona 13](#)).

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 **Moje statystyki > Natężenie wysiłku > Zmierz**.

2 Stój nieruchomo i odpoczywaj przez 3 min.

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 12](#)). Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno, tętno spoczynkowe i strefy tętna.

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

2 Podaj swoje tętno maksymalne i tętno spoczynkowe.

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

3 Wybierz **Według:**

4 Wybierz opcję:

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

Informacje o strefach tętna

Wielu sportowców korzysta ze stref tętna, aby dokonywać pomiarów i zwiększać swoją wydolność sercowo-naczyniową, a także poprawiać sprawność fizyczną. Strefa tętna to ustalony zakres liczby uderzeń serca na minutę. Pięć ogólnie przyjętych stref tętna jest ponumerowanych od 1 do 5 według wzrastającej intensywności. Zazwyczaj strefy tętna są obliczane w oparciu o wartości procentowe maksymalnego tętna użytkownika.

Cele fitness

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

- Tętno jest dobrą miarą intensywności ćwiczeń.
- Trenowanie w określonych strefach tętna może pomóc poprawić wydolność układu sercowo-naczyniowego.
- Znajomość stref tętna może zapobiec przetrenowaniu i zmniejszyć ryzyko urazu.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna, strona 24](#)), 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 płytkę stykową.
- Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
- Wykonaj rozgrzewkę przez 5–10 minut.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi dbania o urządzenie ([Dbanie o czujnik tętna, strona 20](#)).
- 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.

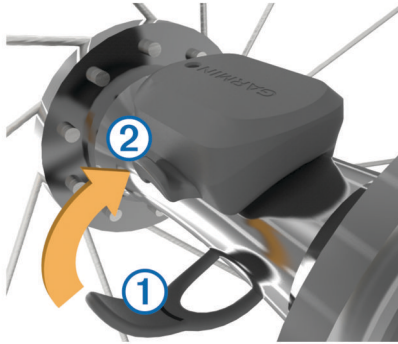
Źródłami zakłóceń mogą być silne pola elektromagnetyczne, niektóre czujniki bezprzewodowe 2,4 GHz, linie wysokiego napięcia, silniki elektryczne, piekarniki, kuchenki mikrofalowe, telefony bezprzewodowe 2,4 GHz i punkty dostępowe bezprzewodowej sieci LAN.

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

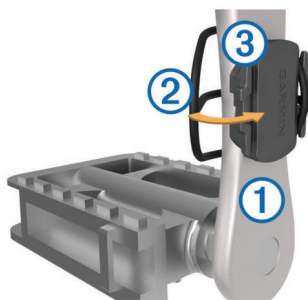
UWAGA: Jeśli nie masz tego czujnika, możesz pominąć tę czynność.

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 19](#)).


Parowanie czujników ANT+

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

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

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

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

- 2 Wybierz kolejno  > **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**.


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 13](#)).
- Korzystaj z alertów zakresowych i otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy ([Ustawianie alertów zakresowych, strona 18](#)).
- Dostosuj pola danych mocy ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 18](#)).

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

Moc na pedale

Vector mierzy moc na pedale.

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

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

Dynamika jazdy

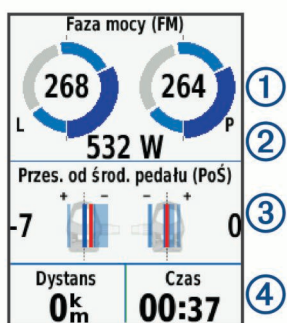
Pomiar dynamiki jazdy dotyczy ilości mocy, która jest generowana przy pełnym ruchu korby, a także miejsca, gdzie jest przykładana siła. Pozwala on także zrozumieć sposób jazdy użytkownika. Informacja o tym, jak i gdzie tworzona jest moc, pozwala na zwiększenie wydajności treningów i ocenę sprawności.

Wykorzystanie dynamiki jazdy

Zanim będzie można wykorzystać dynamikę jazdy, należy sparować miernik mocy Vector z urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+](#), strona 13).

UWAGA: Rejestrowanie dynamiki jazdy wykorzystuje dodatkową pamięć urządzenia.

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



- 3 Jeśli to konieczne, przytrzymaj pole danych ④, aby je zmienić ([Dostosowywanie ekranów danych](#), strona 18).

UWAGA: Dwa pola danych na dole ekranu można dostosować.

Dane dotyczące jazdy można przesłać na konto Garmin Connect w celu wyświetlenia dodatkowych informacji o dynamice jazdy ([Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect](#), strona 15).

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.

Dostosowywanie funkcji Vector

Zanim będzie można dostosować funkcje Vector, należy sparować miernik mocy Vector z urządzeniem.

- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Czujniki**.
- 2 Wybierz Vector miernik mocy.
- 3 Wybierz **Dane czujnika** > **Funkcje Vector**.
- 4 Wybierz opcję.
- 5 W razie konieczności za pomocą przełączników włącz/wyłącz efektywność momentu obrotowego, równomierność pedałowania i dynamikę jazdy.

Aktualizowanie oprogramowania Vector za pomocą urządzenia Edge

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

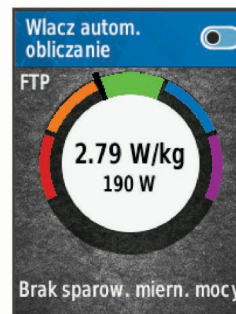
- 1 Wyślij dane jazdy do konta Garmin Connect ([Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect](#), strona 15).
Garmin Connect automatycznie wyszukuje aktualizacje oprogramowania i przesyła je do urządzenia Edge.
- 2 Umieść urządzenie Edge w zasięgu czujnika (w odległości nie większej niż 3 m).
- 3 Obróć ramię korby kilka razy. Urządzenie Edge wyświetli monit o zainstalowanie wszystkich oczekujących aktualizacji oprogramowania.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Określanie współczynnika FTP

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia współczynnika FTP (Functional Threshold Power). Aby uzyskać bardziej precyzyjny współczynnik FTP, można przeprowadzić test FTP za pomocą sparowanego miernika mocy ([Przeprowadzanie testu FTP](#), strona 15) i czujnika tętna.

Wybierz kolejno  > **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 24).


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 ANT+, strona 13](#)).

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

2 Wybierz , aby uruchomić stoper.

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

3 Wybierz , aby zatrzymać stoper.

4 Wybierz **Zapisz jazdę**.

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

Automatyczne obliczanie współczynnika FTP

Zanim będzie można przeprowadzić test mający na celu określenie współczynnika FTP (Functional Threshold Power), należy sparować z urządzeniem miernik mocy i czujnik tętna ([Parowanie czujników ANT+, strona 13](#)).

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

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

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

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

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 ANT+, strona 13](#)). Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 18](#)). W urządzeniu Edge wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.

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 ([Aktualizowanie oprogramowania, strona 21](#)).

Korzystanie z wagi

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

1 Wybierz kolejno  > **Czujniki** > **Dodaj czujnik** > **Waga**.

Po wyszukaniu wagi zostanie wyświetlony komunikat.

2 Stań na wadze we wskazanym momencie.

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

3 Zejdź z wagi we wskazanym momencie.

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

Dane inteligentnej wagi Garmin Index™

Jeśli posiadasz wagę Garmin Index, jej najbardziej aktualne dane są przechowywane na koncie Garmin Connect. Po ponownym połączeniu urządzenia Edge z kontem Garmin

Connect dane wagi są aktualizowane w profilu użytkownika Edge.

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  > **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 13](#)) i strefy tętna ([Ustawianie stref tętna, strona 12](#)) do wyznaczonych sobie celów i możliwości. Pole danych można dostosować tak, aby podczas jazdy był w nim wyświetlany czas w poszczególnych strefach treningowych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 18](#)).

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

2 Wybierz jazdę.

3 Wybierz **Czas w strefie tętna** lub **Czas w strefie mocy**.

Wyświetlanie podsumowania danych

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

Wybierz kolejno  > **Historia** > **Podsumowanie**.

Usuwanie jazdy

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

2 Wybierz jazdę.

3 Wybierz  > .

Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect

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 ① z portu USB ②.



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

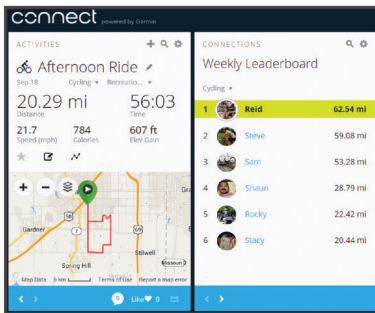
Serwis Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

Funkcje online Wi-Fi®

Urządzenie Edge oferuje funkcje online Wi-Fi. Instalacja aplikacji Garmin Connect Mobile nie jest wymagana do korzystania z łączności Wi-Fi.

UWAGA: Aby możliwe było korzystanie z tych funkcji, urządzenie należy połączyć z siecią bezprzewodową.

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

Kursy, treningi i plany treningów: Bezprzewodowe przesłanie aktywności wybranych poprzednio w serwisie Garmin Connect do urządzenia.

Aktualizacje oprogramowania: Urządzenie bezprzewodowo pobiera najnowszą wersję oprogramowania. Aby zainstalować aktualizację oprogramowania, należy po kolejnym uruchomieniu urządzenia wykonać instrukcje wyświetlone na ekranie.

Konfiguracja łączności Wi-Fi

- 1 Przejdź do strony www.garminconnect.com/start i pobierz aplikację Garmin Express™.
- 2 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby skonfigurować połączenie Wi-Fi w aplikacji Garmin Express.

Wi-Fi Ustawienia

Wybierz kolejno **Ustawienia** > **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 przesłanie aktywności za pośrednictwem znanej sieci bezprzewodowej.

Dodaj sieć: Umożliwia podłączenie urządzenia do sieci bezprzewodowej.

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 13](#).

Zarządzanie danymi

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

Podłączenie 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 mini-USB.
- 2 Włóż mniejszą wtyczkę kabla USB do portu mini-USB.
- 3 Włóż większą wtyczkę kabla USB do portu USB komputera.

Urządzenie w komputerach z systemem operacyjnym Windows jest wyświetlane jako dysk wymienny w folderze Mój komputer, a w komputerach Mac jako zamontowany wolumin.

Przesyłanie plików do urządzenia

- 1 Podłącz urządzenie do komputera.

Na komputerach z systemem Windows urządzenie jest wyświetlane jako napęd wymienny lub urządzenie przenośne. Na komputerach Mac urządzenie jest wyświetlane jako napęd zamontowany.

UWAGA: Niektóre komputery z wieloma dyskami sieciowymi mogą nie wyświetlać poprawnie dysków urządzenia. Zapoznaj się z dokumentacją dostępną w systemie operacyjnym, aby dowiedzieć się, jak mapować dyski.

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

Plik zostanie wyświetlony na liście plików w pamięci urządzenia.

Usuwanie plików

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.

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.
 - W komputerze Mac przeciągnij ikonę woluminu do kosza.
- 2 Odłącz kabel od komputera.

Dostosowywanie urządzenia

Funkcje Connect IQ do pobrania

Możesz dodać do urządzenia funkcje Connect IQ oferowane przez firmę Garmin oraz innych producentów za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile. Możesz także spersonalizować urządzenie, korzystając z różnych pól danych, widżetów i aplikacji.

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.

Profile

Urządzenie Edge oferuje kilka sposobów na dostosowanie urządzenia, w tym także dostępnych profili. Profile są zbiorami ustawień, które wpływają na optymalizację urządzenia w oparciu o sposób jego użytkowania. Można na przykład wybrać różne ustawienia i widoki dla treningów i jazdy górskiej.

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

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

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

Ustawianie profilu użytkownika

Można aktualizować takie ustawienia, jak płeć, wiek, masa, wzrost czy ustawienia aktywnego sportowca. Urządzenie

wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z jazdą.

- 1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Profil użytkownika**.
- 2 Wybierz opcję.

Informacje o ustawieniu aktywnego sportowca



Aktywny sportowiec to osoba, która trenuje intensywnie od wielu lat (za wyjątkiem czasu, gdy odniosła niewielkie kontuzje) i ma tętno spoczynkowe na poziomie 60 uderzeń serca na minutę (uderzenia/min) lub mniej.

Informacje o ustawieniach treningu

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


Aktualizowanie profilu aktywności

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

- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Profile aktywności**.
 - 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz profil.
 - Wybierz kolejno  > **Dodaj**.
 - 3 W razie potrzeby dokonaj edycji nazwy i koloru profilu.
 - 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Ekran danych**, aby dostosować ekrany i pola danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 18*).
 - 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 **Tryb GPS**, aby wyłączyć GPS (*Trening w pomieszczeniu, strona 6*) lub zmienić ustawienia satelitów (*Zmiana ustawień satelitów, strona 18*).
 - Wybierz **Nawigacja**, aby dostosować ustawienia mapy (*Ustawienia mapy, strona 9*) i ustawienia wyznaczania trasy (*Ustawienia trasy, strona 8*).
 - Wybierz **Alerty**, aby dostosować alerty dotyczące treningów (*Alerty, strona 18*).
 - Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Auto Lap**, aby określić, kiedy mają być uruchamiane okrężenia (*Oznaczenie okrężeń wg pozycji, strona 18*).
 - Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Auto Pause**, aby zmienić ustawienie automatycznego wstrzymania stopera (*Korzystanie z funkcji Auto Pause, strona 18*).
 - Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Autouśpienie**, aby automatycznie przełączać urządzenie w tryb uśpienia po 5 minutach bezczynności (*Korzystanie z funkcji Autouśpienie, strona 19*).
 - Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Autoprzewijanie**, aby dostosować wyświetlanie stron danych treningowych podczas działania stopera (*Korzystanie z funkcji autoprzewijania, strona 19*).
 - Wybierz **Tryb urucham. stopera**, aby zdecydować, jak urządzenie będzie wykrywać rozpoczęcie jazdy i automatycznie włączać stoper (*Automatyczne uruchamianie stopera, strona 19*).
- Wszelkie zmiany są zapisywane w profilu aktywności.

Dostosowywanie ekranów danych

Możesz dostosować ekrany danych dla każdego profilu aktywności.

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

Zmiana ustawień satelitów

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


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

Alerty

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

Ustawianie alertów zakresowych


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

- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Alerty**.
- 4 Wybierz kolejno **Alert tętna**, **Alert rytmu** lub **Alert mocy**.
- 5 W razie potrzeby włącz alert.
- 6 Wybierz wartości minimalną i maksymalną lub wybierz strefy.
- 7 W razie potrzeby wybierz ✓.

Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna lub spadku poniżej jego minimalnej wartości w urządzeniu wyświetlony zostanie komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy ([Włączanie i wyłączenie dźwięków urządzenia, strona 19](#)).

Ustawianie alertu cyklicznego

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






- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Alerty**.
- 4 Wybierz **Alert czasu**, **Alert dystansu** lub **Alert kalorii**.
- 5 Włącz alert.
- 6 Podaj wartość.
- 7 Wybierz ✓.

Komunikat będzie wyświetlany za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość, dla której ustawiono alert. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy ([Włączanie i wyłączenie dźwięków urządzenia, strona 19](#)).

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  > **Ustawienia** > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Auto Lap** > **Włączenie Auto Lap** > **Wg pozycji** > **Okrążenie gdy**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Tylko przycisk okrążenia**, aby włączyć licznik okrążeń po każdym wybraniu przycisku  oraz po każdym ponownym minięciu jednej z tych pozycji.
 - Wybierz **Start i okrążenie**, aby włączyć licznik okrążeń w pozycji GPS po wybraniu przycisku  oraz w dowolnej pozycji podczas jazdy po wybraniu przycisku .
 - Wybierz **Zaznacz i okrążenie**, aby włączyć licznik okrążeń w określonej pozycji GPS, zaznaczonej przed rozpoczęciem jazdy oraz w dowolnej pozycji podczas jazdy po naciśnięciu .
- 5 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 18](#)).

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  > **Ustawienia** > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Auto Lap** > **Włączenie Auto Lap** > **Wg dystansu** > **Okrążenie gdy**.
- 4 Podaj wartość.
- 5 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 18](#)).

Korzystanie z funkcji Auto Pause

Funkcja Auto Pause służy do automatycznego wstrzymania 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  > **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 ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 18](#)).

Korzystanie z funkcji Autouśpienie


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

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

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



Korzystanie z funkcji autoprzewijania

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

- 1 Wybierz kolejno  > **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 lub przypomina o konieczności jego włączenia w celu rejestrowania danych jazdy.

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

BluetoothUstawienia

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

Włącz: Włącza bezprzewodową technologię Bluetooth.

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

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

Paruj smartfon: Pozwala połączyć urządzenie ze zgodnym smartfonem z obsługą technologii Bluetooth. To ustawienie umożliwia korzystanie z funkcji online Bluetooth, w tym z LiveTrack, i przesyłania aktywności do serwisu Garmin Connect.

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

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

Ustawienia systemowe

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

- Ustawienia wyświetlania ([Ustawienia wyświetlania, strona 19](#))
- Ustawienia zapisu danych ([Ustawienia zapisu danych, strona 19](#))
- Ustawienia jednostek ([Zmiana jednostek miary, strona 19](#))
- Ustawienia dźwięków ([Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 19](#))
- Ustawienia języka ([Zmiana języka urządzenia, strona 19](#))

Ustawienia wyświetlania

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


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.

Zrzuty ekranowe: Umożliwia zapis zrzutu ekranu urządzenia.

Ustawienia zapisu danych

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


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

Uśrednianie rytmu: Opcja sprawdza, czy urządzenie uwzględnia wartości zerowe dla danych rytmu, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje ([Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy, strona 13](#)).

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 13](#)).

Zmiana jednostek miary

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

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

Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia

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

Zmiana języka urządzenia

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

Zmiana ustawień konfiguracyjnych

Można modyfikować wszystkie ustawienia skonfigurowane podczas wprowadzania ustawień początkowych.

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

Strefy czasowe

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

Informacje o urządzeniu

Dane techniczne

EdgeDane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	12 godzin, standardowe użytkowanie
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)

Częstotliwość radiowa/ protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+ Bezprzewodowa technologia Bluetooth Smart Bezprzewodowa technologia Wi-Fi
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	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V
Czas działania baterii	Do 4,5 roku przy codziennym użytkowaniu po 1 godzinie
Wodoszczelność	3 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 radiowa/ protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej ANT+ 2,4 GHz

* Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 30 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Dane techniczne czujników prędkości i rytmu

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

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

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

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

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

Nie należy używać chemicznych środków czyszczących, rozpuszczalników ani środków odstrasżających 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 urządzenie 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 użyci.
- Nie susz paska w suszarce.
- Podczas suszenia pasek powinien wisieć lub leżeć na płasko.
- Gdy czujnik tętna nie jest używany, odczep go od paska. Pozwoli to wydłużyć jego czas działania.

Wymienianie baterii przez użytkownika

⚠ OSTRZEŻENIE

Nie należy używać ostro zakończonych przedmiotów do wyjmowania baterii.

Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

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

Wymienne baterie pastylkowe mogą zawierać nadchlorań. Konieczny może być specjalny sposób postępowania. Patrz strona www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ PRZESTROGA

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

Wymiana baterii czujnika tętna

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



3 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 lub rytmu

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

1 Znajdź okrągłą pokrywę komory baterii ① z tyłu czujnika.



- 2 Obróć pokrywę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, tak aby znacznik wskazywał pozycję odblokowaną. Pokrywa zostanie poluzowana, co umożliwi jej zdjęcie.
 - 3 Zdejmij pokrywę i wyjmij baterię ②.
- PORADA:** Możesz użyć kawałka taśmy ③ lub magnesu, aby zdjąć baterię z pokrywki.




- 4 Poczekać 30 sekund.
 - 5 Włóż nową baterię do pokrywki, uwzględniając bieguny.
- UWAGA:** Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.
- 6 Obróć pokrywę w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, tak aby znacznik wskazywał pozycję zablokowaną.
- UWAGA:** Po wymianie baterii dioda LED będzie migać na czerwono i zielono przez kilka sekund. Gdy dioda LED przestanie migać na zielono, urządzenie będzie aktywne i gotowe do przesyłania danych.

Rozwiązywanie problemów

Resetowanie urządzenia

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

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

Usuwanie danych użytkownika

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

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

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

Maksymalizowanie czasu działania baterii


- Włącz **Tryb oszczędzania baterii** (*Włączanie trybu oszczędności baterii, strona 21*).
- Zmniejsz jasność podświetlenia (*Korzystanie z podświetlenia, strona 2*) lub skróć czas podświetlania (*Ustawienia wyświetlania, strona 19*).
- Wybierz interwał rejestrowania **Oszczędnie** (*Ustawienia zapisu danych, strona 19*).
- Włącz funkcję **Autouśpienie** (*Korzystanie z funkcji Autouśpienie, strona 19*).
- Włącz funkcję łączności bezprzewodowej **Bluetooth** (*BluetoothUstawienia, strona 19*).
- Wybierz ustawienie **GPS** (*Zmiana ustawień satelitów, strona 18*).

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 dotknąć ekranu. 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  > **Ustawienia** > **Tryb oszczędzania baterii** > **Włącz**.
- 2 Wybierz alerty do wybudzania ekranu podczas aktywności.

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 mobilną 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 umożliwi szybkie odbieranie sygnałów satelitów.

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

Ustawianie wysokości

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

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja** >  > **Ustaw wysokość**.
- 2 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 uchwytyłów (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.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System** > **O systemie**.
- 2 Wybierz opcję.
 - Wybierz **Informacje prawne**, aby wyświetlić informacje prawne i numer modelu.
 - Wybierz **Informacje o prawach autorskich**, aby wyświetlić informacje o oprogramowaniu, identyfikator urządzenia i umowę licencyjną.

Aktualizowanie oprogramowania

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

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
 - Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do urządzenia.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

3 Nie odłączaj urządzenia od komputera do czasu zakończenia procesu aktualizacji.

UWAGA: Jeśli aplikacji Garmin Express użyto już do konfiguracji sieci Wi-Fi w urządzeniu, serwis Garmin Connect może automatycznie pobierać aktualizacje oprogramowania do urządzenia po nawiązaniu połączenia za pośrednictwem sieci Wi-Fi.

Pomoc techniczna i aktualizacje

Garmin Express (www.garmin.com/express) umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin.

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

Aby uzyskać więcej informacji

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

Załącznik

Pola danych

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

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

Bateria czujnika: Stan baterii czujnika biegów.

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

Bilans: Biejący bilans mocy lewa/prawa.

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

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

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

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

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

Całkowity spadek: Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

Całkowity wznios: Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

Czas: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

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

Czas do końca: Podczas treningu 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 siedząco: Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącej aktywności.

Czas na siedząco - okrąż.: Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w biejącym okrążeniu.

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

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

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

Czas - okrążenie: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

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

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

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

Docelowa moc: Docelowa wartość mocy podczas aktywności.

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

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

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

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

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

Dystans - okrążenie: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

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

Efekt. momentu obrotów.: Pomiar obrazujący efektywność pedałowania.

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

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

Etap treningu: Podczas trwania treningu: biejący etap z łącznej liczby etapów.

Faza mocy (L): Aktualny kąt fazy mocy dla lewej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.

Faza mocy-(L) najlep. okr.: Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w biejącym okrążeniu.

Faza mocy (P): Aktualny kąt fazy mocy dla prawej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.

Faza mocy-(P) najlep. okr.: Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w biejącym okrążeniu.

Faza mocy - okrążenie (L): Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w biejącym okrążeniu.

Faza mocy - okrążenie (P): Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w biejącym okrążeniu.

Faza mocy - śr. szczyt. (L): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.

Faza mocy - śr. szczyt. (P): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.

- Faza mocy - średnia (L):** Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.
- Faza mocy - średnia (P):** Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.
- Faza mocy - szczytowa (L):** Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.
- Faza mocy - szczytowa (P):** Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.
- Kalorie:** Łączna liczba spalonych kalorii.
- Kalorie do końca:** Podczas treningu pokazuje pozostałe kalorie, jeśli jako cel ustawiono określoną liczbę kalorii.
- Komb. zębat.:** Informacja o bieżącej kombinacji biegów z czujnika biegów.
- Kurs kompasowy:** Kierunek przemieszczania się.
- Licznik:** Bieżąca suma dystansu pokonanego w ramach wszystkich podróży. Wyzerowanie danych podróży nie powoduje wyzerowania tego podsumowania.
- Moc:** Bieżąca moc wyjściowa w watach. Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego miernika mocy.
- Moc - % FTP:** Bieżąca moc wyjściowa jako wartość procentowa wskaźnika Functional Threshold Power (FTP).
- Moc - IF:** Intensity Factor™ w ramach bieżącej aktywności.
- Moc - kJ:** Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.
- Moc - maks. okrążenia:** Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
- Moc - maksymalna:** Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
- Moc - NP:** Normalized Power™ w ramach bieżącej aktywności.
- Moc - NP okrążenia:** Średnia wartość Normalized Power w ramach bieżącego okrążenia.
- Moc - NP ost. okrążenia:** Średnia wartość Normalized Power w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Moc - okrążenie:** Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
- Moc - ostatnie okrążenie:** Średnia moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Moc - średnia:** Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
- Moc - średnia z 10 s:** Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund.
- Moc - średnia z 30 s:** Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.
- Moc - średnia z 3 s:** Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.
- Moc sygnału GPS:** Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.
- Moc - TSS:** Training Stress Score™ w ramach bieżącej aktywności.
- Moc - Wat/kg:** Ilość mocy wyjściowej w watach na kilogram.
- Nachylenie:** Pomiar nachylenia (wysokości) powierzchni na trasie biegu (dystansie). Na przykład, jeśli dla każdego 3 m (10 stóp) pokonanego wzniosu pokonujesz 60 m (200 stóp), stopień nachylenia wynosi 5%.
- Okrążenia:** Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.
- Opór trenera:** Siła oporu stawianego przez trenera.
- Powtórzenia do końca:** Podczas treningu pokazuje pozostałe powtórzenia.
- Poziom baterii:** Ilość energii, jaka pozostała w baterii.
- Poziom baterii Di2:** Ilość energii, jaka pozostała w baterii czujnika Di2.
- Pozostały dystans:** Podczas treningu lub kursu pokazuje pozostały dystans, jeśli jako cel ustawiono określony dystans.
- Pozycja - cel podróży:** Ostatni punkt na trasie lub kursie.
- Pozycja - następny punkt:** Następny punkt na trasie lub kursie.
- Połączone światła:** Liczba połączonych świateł.
- Pręđ. pion. - śr. z 30s:** Średnia prędkość pionowa dla ruchu w okresie 30 sekund.
- Prędkość:** Bieżące tempo podróży.
- Prędkość - maksymalna:** Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.
- Prędkość - okrążenia:** Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.
- Prędkość - ost. okrążenie:** Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Prędkość pionowa:** Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.
- Prędkość - średnia:** Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.
- Przednia zębatka:** Informacja o przedniej zębatce z czujnika biegów.
- Przesunięcie:** Przesunięcie od środka pedału. Przesunięcie od środka pedału odnosi się do miejsca na pedale, gdzie jest przykładana siła.
- Przesunięcie - okrążenie:** Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącego okrążenia.
- Przesunięcie - średnie:** Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącej aktywności.
- Przełożenie:** Liczba zębów na przedniej i tylnej zębatce w rowerze wykryta przez czujnik biegów.
- Przygot. wydolnościowe:** Wartość przygotowania wydolnościowego to wykonany w czasie rzeczywistym pomiar zdolności do podjęcia wysiłku.
- Równomierność:** Pomiar obrazujący stopień równomierności przykładania sił do obu pedałów przy pełnym ruchu korby.
- Rytm:** Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.
- Rytm - okrążenie:** Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.
- Rytm - średnia:** Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
- Stan kąta wiązki:** Tryb wiązki przedniej.
- Stan naładowania baterii:** Ilość energii, jaka pozostała w lampce rowerowej.
- Strefa mocy:** Bieżący zakres mocy wyjściowej (1–7) ustalony w oparciu o współczynnik FTP lub własne ustawienia.
- Strefa tętna:** Bieżący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalane są w oparciu o profil użytkownika i maksymalne tętno (po odjęciu wieku od 220).
- Temperatura:** Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury.
- Tęt.-% rez. t. na okr.:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.
- Tęt. do końca:** Podczas treningu pokazuje wartość powyżej lub poniżej celu tętna.
- Tętno:** Liczba uderzeń serca na minutę (uderzenia/min). Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.
- Tętno - % maks. na okrążeń:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.

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

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

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

Tętno - maksymalnie %: Procentowa wartość maksymalnego tętna.

Tętno - okrażenie: Średnie tętno w ramach bieżącego okrażenia.

Tętno - ostatnie okrażenie: Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrażenia.

Tętno - średnia: Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

Tryb oświetl.: Tryb konfiguracji połączonych świateł.

Tyłna zębatka: Informacja o tylnej zębatce z czujnika biegów.

Wschód słońca: Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

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

Wysokość: Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

Zachód słońca: Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Współczynniki FTP

Poniższe tabele przedstawiają klasyfikacje współczynników FTP wg płci.

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

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.

Kobiety	Waty na kilogram (W/kg)
Dobry	Od 2,36 do 3,32
Satysfakcjonująca	Od 1,90 do 2,35
Niewytrenowany	Poniżej 1,90

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

Obliczanie strefy tętna

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

Rozmiar i obwód kół

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

Rozmiar kół	D (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cylindryczne	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C cylindryczne	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Umowa licencyjna na oprogramowanie

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

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

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

Oddziaływanie częstotliwości radiowych

To urządzenie jest przenośnym nadajnikiem i odbiornikiem, które za pośrednictwem anteny wysyła i odbiera fale radiowe o niewielkim poziomie energii, wymagane do obsługi funkcji z zakresu komunikacji głosowej i przesyłania danych. Gdy niniejsze urządzenie pracuje w trybie emisji sygnału o maksymalnej mocy i współpracuje z akcesoriami dopuszczonymi do użytku z produktami marki Garmin, emituje energię o częstotliwości fal radiowych na poziomie niższym od określonego w opublikowanych wymaganiach. W celu zapewnienia zgodności z przepisami komisji FCC w zakresie oddziaływania fal radiowych produkt powinien być użytkowany wyłącznie w zgodnym uchwycie lub zamontowany zgodnie z dostarczonymi instrukcjami instalacji. Nie należy go używać w innych konfiguracjach.

To urządzenie nie może znajdować się w pobliżu ani być obsługiwane łącznie z żadnym innym nadajnikiem lub anteną.

Indeks

A

adresy, wyszukiwanie 6
akcesoria 11, 13, 22
aktualizacje, oprogramowanie 14, 21
aktywny sportowiec 17
alerty 18
ANT+czujniki 2
 parowanie urządzenia 13
 sprzęt fitness 5, 6
aplikacje 9, 16, 17
Auto Lap 18
Auto Pause 18
autoprzewijanie 19
autoúspienie 19

B

bateria
 ładowanie 1
 maksymalizowanie 21
 typ 1
 wymiana 20
 wymienianie 20
blokowanie, ekran 2

C

cel 6
cele 6
Connect IQ 17
czas, alerty 18
czujniki ANT+ 2, 11, 13, 15
czujniki prędkości i rytmu 12, 13, 20
czyszczenie urządzenia 20

D

dane
 ekrany 18
 przesyłanie 15, 16
 rejestrowanie 19
 zapisywanie 16
dane techniczne 19, 20
dane użytkownika, usuwanie 17
dostosowywanie urządzenia 18
dynamika jazdy 14
dystans, alerty 18
dźwięki 19

E

ekran 19
 blokowanie 2
ekran dotykowy 2

F

faza mocy 14

G

Garmin Connect 3–5, 7, 9, 15–17
Garmin Connect Mobile 9
Garmin Express 16
 aktualizowanie oprogramowania 22
 rejestrowanie urządzenia 22
Garmin Index 15
GLONASS 18
GPS 6, 18
 sygnał 2, 3, 21
GroupTrack 9, 10

H

historia 3, 15
 przesyłanie do komputera 15, 16
 usuwanie 15

I

identyfikator urządzenia 21
ikony 2
instalacja 1
interwały, treningi 5

J

jazda rowerem 12

jednostki miary 19
język 19

K

kalendarz 5
kalibrowanie, miernik mocy 14
kalorie, alerty 18
komputer, połączenie 16
komunikat z informacją o starcie 19
kontakty alarmowe 10, 11
kursy 7, 8
 edytowanie 8
 ładowanie 7
 tworzenie 8
 usuwanie 8

L

LiveTrack 9, 10

M

mapy 6, 8
 aktualizowanie 22
 orientacja 9
 ustawienia 9
 wyszukiwanie pozycji 6
moc 14
 strefy 15
moc (siła) 6
 alerty 18
 metry 11, 13–15, 24
 strefy 13
montaż 1, 12, 13
montowanie urządzenia 1

N

natężenie wysiłku 12
nawigacja 6
 przerywanie 7
 wróć do startu 7

O

odpoczynek 11
okrągłe uszczelki. *Patrz* opaski
okrażenia 2
opaski 21
oprogramowanie
 aktualizowanie 14, 21, 22
 licencja 21
 wersja 21
osobiste rekordy 6
 usuwanie 6
oszczędnie 16

P

parowanie urządzenia 2, 9
 ANT+czujniki 13
pedały 14
podświetlenie 2, 19
pola danych 17, 18, 22
pozycje 6
 edytowanie 7
 usuwanie 7
 wyszukiwanie przy użyciu mapy 6
profil użytkownika 2, 17
profile 17
 aktywność 17
 użytkownik 17
przesunięcie od środka pedału 14
przesyłanie, Wyjmij złącze micro-USB z urządzenia. 10
przyciski 2
przyciski na ekranie 2
pułap tlenowy 11, 12, 24
punkty, odwzorowanie 7
punkty szczególnie (POI), wyszukiwanie 6

R

rejestracja produktu 22
rejestrowanie urządzenia 22
resetowanie urządzenia 21
rozmiary kół 25

rozwiązywanie problemów 12, 21, 22
rytm 13
 alerty 18

S

segmenty 3, 4
 usuwanie 4
Serwis Garmin Connect 15
smartfon 2, 9, 17, 19
 aplikacje 9
stoper 3, 15
strefy
 czas 19
 moc 13
strefy czasowe 19
sygnały satelitarne 2, 3, 21

T

tarcze zegarka 17
technologia Bluetooth 9, 10, 19
temperatura 21
tętno
 alerty 18
 czujnik 11, 12, 20
 strefy 12, 15, 24
trasy
 tworzenie 7, 8
 ustawienia 8
trening 5, 6
 ekrany 18
 plany 5
 strony 3
trening w pomieszczeniu 5, 6
treningi 4, 5
 edytowanie 5
 ładowanie 4
 tworzenie 4
 usuwanie 5
tryb snu 19

U

umowa licencyjna na oprogramowanie 25
urządzenie
 dbanie 20
 resetowanie 21
USB 21
 odłączanie 17
ustawienia 2, 14, 16, 17, 19
 urządzenie 19
ustawienia początkowe 19
ustawienia systemowe 19
ustawienia wyświetlania 19
usuwanie, wszystkie dane użytkownika 17, 21
uśrednianie danych 13

V

Virtual Partner 3, 6

W

waga 15
Wi-Fi 2
Wi-Fi 16, 21
 łączenie 16
widzety 17
wróć do startu 7
współrzędne 7
Wyjmij złącze micro-USB z urządzenia., przesyłanie 16
wykrywanie zdarzeń 10, 11
wymiana baterii 20
wysokościomierz, kalibrowanie 21
wysokość 21

Z

zapis danych 16
zapisywanie aktywności 3
zapisywanie danych 15, 16

www.garmin.com/support



1800 235 822



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272
+385 1 5508 271



+420 221 985466
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 427 652



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



+35 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9800



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000
+44 870 850 1242



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



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

