

GARMIN®



EDGE® 850

Podręcznik użytkownika

© 2025 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, VIRB® oraz Virtual Partner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin Pay™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ oraz Vector™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej podmiotów zależnych. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google Inc. Apple®, iPhone® oraz Mac® są znakami towarowymi firmy Apple Inc. zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Di2™ jest znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. Shimano® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. SRAM® jest zastrzeżonym znakiem towarowym SRAM LLC. 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® Oraz Windows NT® są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

M/N: AA4967

Spis treści

Wstęp.....	1
Pierwsze kroki.....	1
Ogólne informacje o urządzeniu.....	2
Ogólne informacje o ekranie	
głównym.....	3
Wyświetlanie widżetów.....	3
Wyświetlanie podglądów.....	4
Korzystanie z ekranu dotykowego.....	4
Blokowanie ekranu dotykowego.....	4
Odbieranie sygnałów satelitarnych.....	4
Trening.....	5
Rozpoczęcie jazdy.....	5
Dzwonienie wirtualnym dzwonkiem	
rowerowym.....	6
Ocenianie aktywności.....	6
Plany treningów.....	6
Wyświetlanie kalendarza	
treningów.....	6
Treningi.....	7
Tworzenie treningu.....	7
Powtarzanie etapów treningu.....	7
Edytowanie treningu.....	7
Tworzenie własnych treningów	
w aplikacji Garmin Connect.....	8
Realizowanie treningu z Garmin	
Connect.....	8
Polecany trening codzienny.....	8
Po polecanych treningu	
codziennym.....	8
Włączanie i wyłączanie polecanego	
treningu codziennego.....	8
Rozpoczynanie treningu.....	9
Przerywanie treningu.....	9
Usuwanie treningów.....	9
Wynik wykonania treningu.....	9
Przewodnik mocy.....	10
Tworzenie przewodnika mocy.....	10
Włączanie przewodnika mocy.....	11
Bramki pomiaru czasu.....	11
Tworzenie bramek pomiaru czasu...	12
Bramki pomiaru czasu jazdy.....	12
Kasowanie serii bramek pomiaru	
czasu.....	12
Segmenty.....	13

Strava™ Segmenty.....	13
Korzystanie z widżetu	
eksplorowania segmentów	
z serwisu Strava.....	13
Podążanie segmentem z Garmin	
Connect.....	13
Włączanie segmentów.....	13
Wyścig na segmencie.....	14
Wyświetlanie szczegółów	
segmentu.....	14
Opcje segmentu.....	15
Ustawianie automatycznego	
dostosowywania segmentu.....	15
Usuwanie segmentu.....	15
Trening w pomieszczeniu.....	15
Parowanie trenażera rowerowego...	15
Korzystanie z trenażera	
rowerowego.....	16
Ustawianie oporu.....	16
Ustawianie docelowej mocy.....	16
Trening interwałowy.....	16
Tworzenie treningu interwałowego..	17
Rozpoczynanie treningu	
interwałowego.....	17
Ustawianie celu treningowego.....	17
Wyścig z poprzednią aktywnością.....	18
Trenowanie do wyścigu.....	18
Kalendarz wyścigów i wydarzenie	
główne.....	18
Moje statystyki.....	19
Pomiary efektywności.....	19
Poziomy stanu wytrenowania.....	20
Wskazówki dotyczące uzyskania	
informacji o stanie	
wytrenowania.....	20
Informacje o szacowanym pułapie	
tlenowym.....	20
Sprawdzanie szacowanego pułapu	
tlenowego.....	21
Wskazówki dotyczące	
maksymalnego pułapu tlenowego	
dla jazdy rowerem.....	22
Aklimatyzacja cieplna	
i wysokościowa.....	22
Duże obciążenie.....	22
Wyświetlanie krótkoterminowego	
obciążenia.....	23

Charakter obciążenia treningowego	24
Wyświetlanie wytrenowania rowerowego	25
Informacje o funkcji Training Effect	26
Sprawdzanie szacowanego obciążenia wysiłkiem	27
Czas odpoczynku	27
Wyświetlanie czasu odpoczynku	27
Określanie współczynnika FTP	28
Automatyczne obliczanie współczynnika FTP	28
Sprawdzanie staminy na bieżąco	29
Wyświetlanie natężenia wysiłku	30
Wyświetlanie krzywej mocy	30
Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności	30
Wyłączanie powiadomień o wynikach	30
Wstrzymywanie stanu wytrenowania	31
Wznawianie wstrzymanego stanu wytrenowania	31
Wyświetlanie wieku sprawnościowego	31
Wyświetlanie minut intensywnej aktywności	31
Osobiste rekordy	31
Wyświetlanie osobistych rekordów	31
Przywracanie osobistego rekordu	32
Usuwanie osobistego rekordu	32
Strefy treningowe	32
Ustawianie stref tętna	32
Informacje o strefach tętna	32
Cele fitness	32
Ustawianie stref mocy	33

Nawigacja..... 33

Pozycje	33
Zaznaczanie pozycji	33
Zapisywanie pozycji z mapy	33
Podróż do pozycji	34
Podróż z funkcją Wróć do startu	34
Rozpoczynanie jazdy z udostępnionej pozycji	35

Nawigacja do udostępnionej pozycji podczas jazdy	36
Przerywanie podróży wyznaczoną trasą	36
Edytowanie pozycji	36
Usuwanie pozycji	36
Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect	37
Zgłaszanie zagrożenia	37
Kursy	38
Planowanie i jazda według kursu	38
Tworzenie i używanie kursu trasy powrotnej	39
Tworzenie kursu na podstawie ostatniej jazdy	39
Podążanie kursem z Garmin Connect	40
Wskazówki dotyczące jazdy według kursu	40
Wyświetlanie szczegółów kursu	40
Wyświetlanie kursu na mapie	41
Opcje kursu	41
Zmiana trasy kursu	41
Przerywanie kursu	41
Kasowanie kursu	41
Trasy Trailforks	41
ForkSight	42
Korzystanie z funkcji ClimbPro	43
Korzystanie z widżetu Eksplorator wspinaczek	44
Kategorie podjazdów	44
Ustawienia mapy	44
Ustawienia wyglądu mapy	45
Zmiana orientacji mapy	45
Zarządzanie mapami	45
Ustawienia trasy	45
Wybieranie aktywności do obliczenia trasy	46

Funkcje online..... 46

Parowanie smartfonu	46
Funkcje online Bluetooth	47
Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania	48
Wykrywanie zdarzeń	48
Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń	48
Pomoc	49

Wzywanie pomocy	49	Ujednolicony stan wytrenowania	59
Dodawanie kontaktów alarmowych	49	Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect	59
Wyświetlanie kontaktów alarmowych	49	Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze	59
Anulowanie automatycznych wiadomości	49	Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express	60
Wysyłanie informacji o aktualizacji statusu po wystąpieniu zdarzenia	50	Subskrypcja Garmin Connect+	60
LiveTrack	50	Funkcje Connect IQ do pobrania	60
Włączanie LiveTrack	50	Pobieranie funkcji Connect IQ	60
Rozpoczynanie sesji GroupTrack	51	Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera	60
GroupRide	52	Funkcje łączności Wi-Fi	61
Rozpoczynanie sesji GroupRide	52	Konfiguracja łączności Wi-Fi	61
Dołączanie do sesji GroupRide	53	Ustawienia Wi-Fi	61
Wysyłanie wiadomości GroupRide	54	Czujniki bezprzewodowe	62
Status mapy GroupRide	54	Parowanie HRM 600 z posiadanym kompatybilnym urządzeniem	64
Opuszczanie sesji GroupRide ...	55	Rodzaje połączeń i zachowanie diody LED	65
Porady dotyczące sesji GroupRide	55	Parowanie HRM 600 z aplikacją Garmin Connect	65
Udostępnianie zdarzeń na żywo ...	55	Zakładanie urządzenia HRM 600	66
Włączanie udostępniania zdarzeń na żywo	55	Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna	67
Wiadomości od widzów	56	Parowanie czujników bezprzewodowych	67
Blokowanie wiadomości od widzów	56	Żywotność baterii czujnika bezprzewodowego	67
Ustawianie alarmu rowerowego ...	56	Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy	67
Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności	56	Trening z miernikami mocy	68
Słuchanie muzyki	57	Kalibrowanie miernika mocy	68
Garmin Share	57	Moc na pedale	68
Udostępnianie danych za pomocą Garmin Share	57	Dynamika jazdy	68
Odbieranie danych za pomocą Garmin Share	58	Wykorzystanie dynamiki jazdy	69
Ustawienia Garmin Share	58	Dane odnośnie fazy mocy	69
Aplikacje na telefon i na komputer	58	Przesunięcie od środka pedału	69
Serwis Garmin Connect	58	Dostosowywanie funkcji dynamiki jazdy	69
Korzystanie z aplikacji Garmin Connect	59	Aktualizowanie oprogramowania systemowego Rally przy użyciu licznika rowerowego Edge	70
Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect	59		

Świadomość sytuacyjna	70	Ustawianie inteligentnych alertów przypominających o jedzeniu i piciu	81
Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia	71	Auto Lap	81
Włączanie dźwięku zielonego poziomu zagrożenia	71	Oznaczanie okrążeń wg pozycji ...	81
Elektroniczne manetki zmiany biegów	72	Oznaczanie okrążeń wg dystansu	82
Trening na e-rowerze	72	Oznaczanie okrążeń wg czasu	82
Wyświetlanie danych czujnika e- roweru	72	Personalizacja banera okrążenia	82
inReachPilot	72	Korzystanie z funkcji Autouśpienie ..	82
Korzystanie z pilota inReach	72	Korzystanie z funkcji Auto Pause	83
Historia	73	Automatyczne uruchamianie stopera	83
Wyświetlanie jazdy	73	Korzystanie z funkcji autoprzewijania	83
Wyświetlanie czasu w każdej ze stref treningowych	73	Blokowanie i odblokowywanie komputera rowerowego	83
Usuwanie jazdy	73	Zmiana ustawień satelitów	83
Wyświetlanie podsumowania danych	74	Ustawienia telefonu	84
Usuwanie podsumowania danych	74	Ustawienia systemowe	84
Zapis danych	74	Ustawienia wyświetlania	84
Zarządzanie danymi	74	Korzystanie z podświetlenia	84
Podłączanie urządzenia do komputera	74	Ustawienia dźwięku	85
Przesyłanie plików do urządzenia	75	Dostosowywanie podglądów	85
Usuwanie plików	75	Dostosowywanie pętli widżetów	85
Dostosowywanie urządzenia	75	Ustawienia zapisu danych	85
Profile	75	Rejestrowanie danych w rozdzielczości 5 Hz	86
Profile aktywności rowerowej	76	Zmiana jednostek miary	86
Ustawianie profilu użytkownika	76	Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia	86
Ustawienia płci	76	Zmiana języka urządzenia	86
Ustawienia treningu	77	Strefy czasowe	86
Aktualizowanie profilu aktywności ..	77	Konfigurowanie trybu dodatkowego wyświetlacza	87
Dodawanie ekranu danych	78	Wyłączanie trybu dodatkowego wyświetlacza	87
Dodawanie ekranu danych sterowania muzyką	78	Garmin Pay™	87
Personalizacja ekranu danych treningu	79	Konfigurowanie portfela Garmin Pay	87
Edytowanie ekranu danych	79	Płacenie za zakupy za pomocą komputera rowerowego Edge	87
Zmiana kolejności ekranów danych	79	Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay	88
Ustawienia alertów i monitów	80	Zarządzanie kartami Garmin Pay	88
Ustawianie alertów zakresowych	80	Zmiana kodu dostępu Garmin Pay ...	88
Ustawianie alertów cyklicznych	81		

Informacje o urządzeniu 89

Ładowanie urządzenia.....	89
Informacje o baterii.....	89
Ładowanie urządzenia HRM 600.....	90
Mocowanie standardowego uchwytu..	91
Instalowanie zewnętrznego uchwytu montażowego.....	92
Odłączanie urządzenia Edge.....	93
Instalowanie uchwytu do roweru górskiego.....	93
Dołączanie linki zabezpieczającej.....	94
Aktualizacje produktów.....	95
Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect.....	95
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express.....	95
Dane techniczne.....	95
Edge — dane techniczne.....	95
HRM 600 — dane techniczne.....	96
Wyświetlanie informacji o urządzeniu.....	96
Wyświetlanie informacji prawnych i dotyczących zgodności.....	96
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia.....	96
Czyszczenie urządzenia.....	96
Czyszczenie portu USB.....	96
Dbanie o czujnik tętna.....	97

Rozwiązywanie problemów 97

Resetowanie komputera rowerowego Edge.....	97
Przywracanie ustawień domyślnych.....	97
Usuwanie ustawień i danych użytkownika.....	97
Opuszczanie trybu demonstracyjnego.....	97
Maksymalizowanie czasu działania baterii.....	97
Włączanie trybu oszczędzania baterii.....	98
Mój telefon nie łączy się z urządzeniem.....	98
Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS.....	98

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język.....	98
Ustawianie wysokości.....	99
Odczyty temperatury.....	99
Kalibracja wysokościomierza barometrycznego.....	99
Kalibracja kompasu.....	99
Zamienne okrągłe uszczelki.....	99
Źródła dodatkowych informacji.....	99

Załącznik 100

Pola danych.....	100
Standardowe oceny pułapu tlenowego.....	109
Współczynniki FTP.....	110
Obliczanie strefy tętna.....	110
Rozmiar i obwód kół.....	110

Indeks 111

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.

Pierwsze kroki

Przy pierwszym użyciu komputera rowerowego Edge 850 wykonaj poniższe czynności w celu skonfigurowania go i zapoznania się z jego podstawowymi funkcjami.

- 1 Naładuj komputer rowerowy ([Ładowanie urządzenia, strona 89](#)).
- 2 Zamontuj komputer rowerowy, korzystając ze standardowego uchwytu ([Mocowanie standardowego uchwytu, strona 91](#)) lub uchwytu zewnętrznego ([Instalowanie zewnętrznego uchwytu montażowego, strona 92](#)).
- 3 Włącz komputer rowerowy ([Ogólne informacje o urządzeniu, strona 2](#)).
- 4 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby przeprowadzić wstępną konfigurację.
Podczas początkowej konfiguracji można sparować komputer rowerowy z telefonem, aby otrzymywać powiadomienia, synchronizować aktywności i wiele innych ([Parowanie smartfonu, strona 46](#)).
- 5 Sprawdź dostępność aktualizacji oprogramowania ([Ustawienia systemowe, strona 84](#)).
Aby zapewnić najlepsze działanie komputera rowerowego, należy regularnie aktualizować jego oprogramowanie. Aktualizacje oprogramowania zawierają zmiany i ulepszenia wpływające na prywatność, bezpieczeństwo i poszczególne funkcje.
- 6 Zlokalizuj satelity ([Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 4](#)).
- 7 Idź pojeździć ([Rozpoczęcie jazdy, strona 5](#)).
- 8 Wyślij dane jazdy do konta Garmin Connect™ ([Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect, strona 59](#)).

Ogólne informacje o urządzeniu



	Naciśnij, aby włączyć tryb uśpienia lub uaktywnić urządzenie. Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie i zablokować ekran dotykowy.
	Naciśnij, aby przewijać ekrany danych, opcje i ustawienia. Naciśnij na ekranie głównym, aby wyświetlić stronę stanu.
	Naciśnij, aby przewijać ekrany danych, opcje i ustawienia. Naciśnij z poziomu ekranu głównego, aby wyświetlić podglądy.
	Naciśnij, aby oznaczyć nowe okrążenie.
	Naciśnij, aby uruchomić lub zatrzymać licznik aktywności.
	Naciśnij, aby powrócić do poprzedniego ekranu. Przytrzymaj, aby powrócić do ekranu głównego.
	Naciśnij i przytrzymaj, aby wyświetlić menu główne. Naciśnij, aby wybrać.
	Przesuń palcem w górę, w dół, w lewo lub w prawo, aby przewijać podglądy, funkcje i menu (<i>Korzystanie z ekranu dotykowego, strona 4</i>).
	Ładowanie za pomocą zewnętrznego zasilacza.

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

Ogólne informacje o ekranie głównym

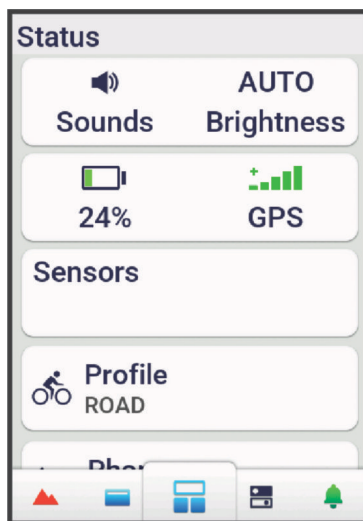
Ekran główny zapewnia szybki dostęp do wszystkich funkcji licznika rowerowego Edge.

	Stan naładowania akumulatora
	Moc sygnału GPS
	Stan funkcji Bluetooth®
	Trwa synchronizacja
	Wybierz tę opcję, aby rozpocząć jazdę. Użyj strzałek, aby zmienić profil jazdy na rowerze.
Obszar dynamiczny	Wybierz lub przesunij palcem wcześniejsze jazdy i sumy, codzienne sugerowane treningi, aktualizacje stanu wytrenowania oraz ostatnio utworzone kursy i treningi.
	Wybierz, aby przejść do segmentów, treningów i innych opcji treningowych.
	Wybierz, aby przeglądać mapę, zaznaczyć pozycję, wyszukać pozycje i utworzyć kurs lub nim podążać.
	Wybierz, aby przejść do funkcji online, osobistych rekordów, kontaktów i ustawień. Wybierz, aby przejść do aplikacji, widżetów i pól danych Connect IQ™.

Wyświetlanie widżetów

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

1 Na ekranie głównym lub podczas jazdy przesunij palcem z góry do dołu.



Zostanie wyświetlony widżet stanu. Migająca ikona oznacza, że urządzenie wyszukuje sygnał. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że znaleziono sygnał lub że podłączono czujnik. W celu zmiany ustawień możesz wybrać dowolną ikonę.

2 Przesunij palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić więcej widżetów.

Następnym razem, kiedy przesuniesz palcem w dół, aby wyświetlić widżety, pojawi się ostatni oglądany widżet.

Wyświetlanie podglądów

Podglądy umożliwiają szybki dostęp do danych o zdrowiu, informacji o aktywności, wbudowanych czujników i wielu innych elementów.

- Na ekranie głównym przesun palcem w górę.
Urządzenie będzie przewijać dostępne podglądy.
- Wybierz podgląd, aby wyświetlić dodatkowe informacje.
- Wybierz , aby dostosować podglądy (*Dostosowywanie podglądów, strona 85*).

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.
- Przesun palcem lub wybierz strzałki, aby przewijać.
- Przesun palcem w górę na ekranie głównym, aby wyświetlić podglądy.
- Przesun palcem w dół na ekranie głównym lub ekranie jazdy, aby wyświetlić widżety.
- Wybierz , aby otworzyć menu.
- 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.

- Przytrzymaj  i wybierz **Zablokuj ekran**.
- Podczas aktywności wybierz .

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.

PORADA: Więcej informacji na temat systemu GPS można znaleźć na stronie garmin.com/aboutGPS.

- 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

Rozpoczęcie jazdy

Jeśli korzystasz z bezprzewodowego czujnika lub akcesorium, możesz je sparować i uruchomić w trakcie konfiguracji ustawień początkowych (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 67*).

- 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 Aby zmienić profil jazdy na rowerze, na ekranie głównym przesun palcem w lewo lub w prawo.
- 4 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

SPEED 18.2^m_h	🔥 CALORIES 750
DISTANCE 22.05^m_i	
TIMER 1:24:14	
🔥 CALORIES 750	▲ ELEVATION 2214^f

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

- 5 Przesun palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić ekrany dodatkowych danych.
Przesun palcem w dół od górnej krawędzi ekranów danych, aby wyświetlić widżety.
- 6 W razie potrzeby dotknij ekranu, aby wyświetlić dane nakładki stanu (w tym czas pracy baterii) lub powrócić do ekranu głównego.
- 7 Wybierz , aby zatrzymać stoper aktywności.
PORADA: Przed zapisaniem tej jazdy i udostępnieniem jej na swoim koncie Garmin Connect możesz wybrać , aby zmienić typ jazdy na rowerze. Odpowiedni typ jazdy jest ważny przy tworzeniu kursów przyjaznych dla rowerzystów.
- 8 Wybierz **Zapisz**.
- 9 Wybierz .

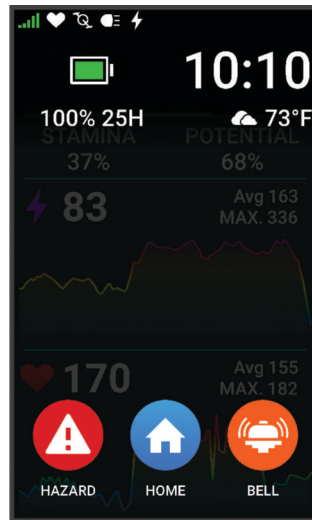
Dzwonienie wirtualnym dzwonkiem rowerowym

NOTYFIKACJA

W niektórych regionach używanie tego urządzenia może być prawnie regulowane lub zabronione. Obowiązkiem użytkownika jest zapoznanie się z wszelkimi obowiązującymi przepisami prawa, regulacjami i rozporządzeniami dotyczącymi korzystania z dzwonków rowerowych w miejscu, w którym planowane jest korzystanie z tego urządzenia.

Możesz ostrzegać pieszych i innych rowerzystów, gdy się do nich zbliżasz lub ich mijasz.

- 1 Idź pojeździć.
- 2 Dotknij ekranu, aby wyświetlić nakładkę stopera.



- 3 Wybierz .

Ocenianie aktywności

W przypadku profili aktywności ustawienie samooceny można dostosować ([Ustawienia treningu, strona 77](#)).

- 1 Po zakończeniu aktywności wybierz **Zapisz**.
- 2 Wybierz  lub , aby wybrać liczbę, która odpowiada odczuwalnemu wysiłkowi.
UWAGA: Możesz wybrać , aby pominąć samoocenę.
- 3 Określ swoje odczucia podczas wykonywania aktywności.
- 4 Wybierz .

Swoje oceny możesz przeglądać w aplikacji Garmin Connect.

Plany treningów

Plan treningu można skonfigurować na koncie Garmin Connect, a ćwiczenia z planu treningu można wysłać do urządzenia. Wszystkie zaplanowane treningi przesłane do urządzenia są wyświetlane w kalendarzu treningów.

Wyświetlanie kalendarza treningów

Po wybraniu dnia w kalendarzu treningów można wyświetlić lub zacząć trening. Można również przeglądać zapisane jazdy.

- 1 Wybierz **Trening**.
- 2 Wybierz  lub dni tygodnia.
- 3 Wybierz dzień, aby wyświetlić zaplanowany trening lub zapisaną jazdę.

Treningi

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

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

Tworzenie treningu

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Treningi > +**.
- 2 Wybierz kolejno **:** > **Zmień nazwę**, wpisz nazwę ćwiczenia i wybierz **✓** (opcjonalnie).
- 3 Wybierz **Dodaj nowy etap**.
- 4 Wybierz typ etapu treningu.
Przykładowo, wybranie opcji Odpoczynek spowoduje zakwalifikowanie etapu jako odpoczynku.
Podczas odpoczynku stoper aktywności kontynuuje odliczanie, a dane są zapisywane.
- 5 Wybierz czas trwania etapu treningu.
Przykładowo, wybranie opcji Dystans spowoduje zakończenie etapu po przebyciu określonego dystansu.
- 6 W razie potrzeby można podać własną wartość w polu czasu.
- 7 Wybierz typ celu etapu treningu.
Na przykład wybór opcji Strefa tętna powoduje utrzymanie stałego tętna podczas etapu.
- 8 W razie potrzeby wybierz strefę celu lub podaj własny zakres.
Możesz na przykład wybrać strefę tętna. Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna urządzenie generuje sygnały dźwiękowe i wyświetla komunikat.
UWAGA: Można również wybrać cel dodatkowy. Na przykład, można jeździć przez pięć minut w strefie mocy jako celem głównym, z rytmem kadencji jako celem dodatkowym.
- 9 Wybierz kolejno **✓**, aby zapisać ten etap.
- 10 Wybierz **Dodaj nowy etap**, aby dodać dodatkowe etapy do treningu.
- 11 Wybierz kolejno **Dodaj nowy etap > Powtórz > ✓**, aby powtórzyć etap.
- 12 Wybierz **✓**, aby zapisać trening.

Powtarzanie etapów treningu

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

- 1 Wybierz **Dodaj nowy etap**.
- 2 Wybierz 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 (5 mil) przez 60 minut lub do momentu osiągnięcia tętna 160 uderzeń/min.
- 3 Wybierz **Wróć do etapu** i wybierz etap, który chcesz powtórzyć.
- 4 Wybierz **✓**, aby zapisać etap.

Edytowanie treningu

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Treningi**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz **✎**.
- 4 Wybierz etap.
- 5 Zmień atrybuty etapu, a następnie wybierz **✓**.
- 6 W razie potrzeby wybierz kolejno **:** > **Skasuj > ✓**, aby usunąć ten etap.
- 7 Wybierz **✓**, aby zapisać trening.

Tworzenie własnych treningów w aplikacji Garmin Connect

Aby tworzyć treningi w aplikacji Garmin Connect, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 58](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **•••**.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Treningi > Utwórz trening**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Utwórz własny trening.
- 5 Wybierz **Zapisz**.
- 6 Wpisz nazwę treningu i wybierz **Zapisz**.

Nowo utworzony trening jest wyświetlany na liście treningów.

UWAGA: Możesz wysłać ten trening do urządzenia ([Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 8](#)).

Realizowanie treningu z Garmin Connect

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 58](#)).

- 1 Wybierz opcję:
 - Otwórz aplikację Garmin Connect i wybierz **•••**.
 - Otwórz stronę connect.garmin.com.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Treningi**.
- 3 Znajdź gotowy trening lub utwórz i zapisz nowy trening.
- 4 Wybierz  lub **Wyślij do urządzenia**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Polecany trening codzienny

Zaleca się polecane treningi codzienne w oparciu o poprzednie aktywności zapisane na koncie Garmin Connect. Gdy trenujesz do wyścigu, w kalendarzu pojawiają się polecane treningi codzienne ([Wyświetlanie kalendarza treningów, strona 6](#)) i dostosowują się one do zbliżającego się wyścigu ([Trenowanie do wyścigu, strona 18](#)).

UWAGA: Należy jeździć przez tydzień z włączoną funkcją pomiaru tętna i mocy, aby otrzymywać porady dotyczące treningu.

Po polecany trening codziennym

Należy jeździć przez tydzień z włączoną funkcją pomiaru tętna i mocy, aby otrzymywać porady dotyczące treningu.

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Treningi > Codzienne sugestie treningowe**.
- 2 Wybierz **Jedź**.

Włączanie i wyłączenie polecanego treningu codziennego

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Treningi > Codzienne sugestie treningowe > ⋮**.
- 2 Wybierz opcję **Pokaż na ekranie głównym**.

Rozpoczynanie treningu

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Treningi**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz **Notatki treningowe** (opcjonalnie).
- 4 W razie potrzeby wybierz opcję:
 - Wybierz , aby włączyć i sprawdzić zalecenia dot. odżywiania i nawodnienia pod kątem jazdy.
 - Wybierz , aby przejrzeć i dodać elementy do listy kontrolnej sprzętu treningowego.
 - Wybierz , aby dodać kurs do treningu.
 - Wybierz , aby sprawdzić pogodę.
- 5 Wybierz **Jedź**.
- 6 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

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

Przerywanie treningu

- W dowolnym momencie naciśnij , aby zakończyć bieżący etap treningu i przejść do kolejnego.
- Na ekranie treningu przesunąć palcem z dołu do góry ekranu i wybrać opcję:
 - Wybierz , aby wstrzymać bieżący etap treningu.
 - Wybierz , aby zakończyć etap treningu i powtórzyć poprzedni etap.
 - Wybierz , aby zakończyć etap treningu i rozpocząć następny etap.
- W dowolnym momencie naciśnij , aby zatrzymać stoper aktywności.
- W dowolnym momencie przesunąć palcem od góry w dół ekranu, a następnie na widżecie sterowania wybrać **Przerwij trening > ✓**, aby zakończyć trening.

Usuwanie treningów

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Treningi > ⋮ > Skasuj wiele elementów**.
- 2 Wybierz jeden lub więcej treningów.
- 3 Wybierz .

Wynik wykonania treningu

Po zakończeniu treningu urządzenie wyświetli wynik wykonania treningu na podstawie dokładności jego wykonania. Aktywne etapy treningu mają nadany najwyższy priorytet, mierząc, jak ściśle Twój poziom wysiłku odpowiada celowi etapu, a także sprawdzając, czy zakończono wszystkie etapy. Etapy rozgrzewki i odpoczynku mają mniejszy wpływ na wynik. Etap schładzania nie ma w ogóle wpływu na wynik wykonania treningu.

UWAGA: Wynik wykonania treningu pojawia się jedynie dla treningów z określonymi celami tętna, prędkości, tempa lub mocy.

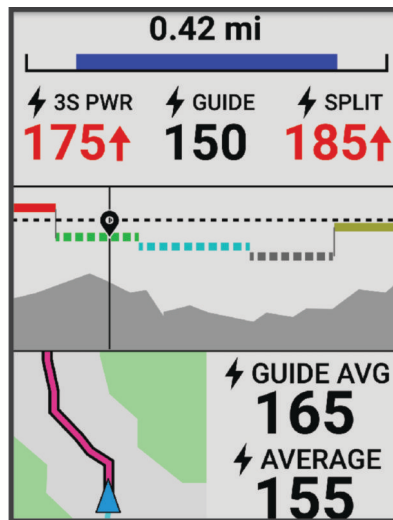
	Dobry, 67–100%
	Średni, 34–66%
	Niski, 0–33%

Przewodnik mocy

Aby zaplanować swój wysiłek na trasie, można utworzyć strategię mocy i jej używać. Urządzenie Edge wykorzystuje wskaźnik FTP, wysokość kursu i przewidywany czas potrzebny na jego pokonanie, aby utworzyć spersonalizowany przewodnik mocy.

Jednym z najważniejszych kroków w planowaniu skutecznej strategii przewodnika mocy jest wybór poziomu wysiłku. Większy wysiłek na trasie spowoduje zwiększenie zaleceń dotyczących mocy, podczas gdy wybór łatwiejszego wysiłku spowoduje ich zmniejszenie ([Tworzenie przewodnika mocy, strona 10](#)). Głównym celem przewodnika mocy jest pomoc w pokonaniu trasy na podstawie wiedzy o umiejętnościach użytkownika, a nie osiągnięcie określonego czasu docelowego. Możesz dostosować poziom wysiłku podczas jazdy.

Przewodniki mocy są zawsze powiązane z kursem i nie mogą być używane z treningami lub segmentami. Strategię można przeglądać i edytować w Garmin Connect i zsynchronizować ją ze zgodnymi urządzeniami Garmin®. Funkcja ta wymaga miernika mocy, który musi być sparowany z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 67](#)). Po sparowaniu urządzeń istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych ([Pola danych, strona 100](#)).



Tworzenie przewodnika mocy

Przed utworzeniem przewodnika mocy należy sparować miernik mocy z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 67](#)).

- 1 Wybierz kolejno **Trening** > **Przewodnik mocy** > **+**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Użyj zap. kursu**, aby użyć zapisanego kursu i wybrać go.
 - Wybierz **Kreator kursu**, aby utworzyć nowy kurs, wybierz **Zapisz**, wpisz nazwę kursu, a następnie wybierz kolejno **✓** i **Utwórz przewodnik mocy**.
- 3 Wpisz nazwę przewodnika mocy i wybierz **✓**.
- 4 Wybierz pozycję jazdy.
- 5 Wybierz wagę sprzętu.
- 6 Przewiń, aby przejrzeć szczegóły przewodnika mocy (opcjonalnie).
- 7 Wybierz **Zapisz**.

Włączanie przewodnika mocy

Zanim będzie możliwe włączenie przewodnika mocy, należy go najpierw utworzyć ([Tworzenie przewodnika mocy, strona 10](#)).

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Przewodnik mocy**.
- 2 Wybierz przewodnik mocy.
- 3 Wybierz **Jedź**.
- 4 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

Bramki pomiaru czasu

OSTRZEŻENIE

Podczas korzystania z funkcji bramek pomiaru czasu w trakcie jazdy należy zawsze zachować pełną kontrolę nad rowerem. Jazda w sposób niebezpieczny i nieodpowiedzialny może spowodować poważne obrażenia ciała i uszkodzenie mienia.

Po odebraniu sygnału satelitarne GPS można użyć komputera rowerowego Edge do utworzenia serii bramek pomiaru czasu, wykorzystując lokalizacje wzdłuż trasy do rejestrowania międzyczasów w wielu przejazdach przez wirtualne bramki. Każdy przejazd przez bramkę pomiaru czasu nazywany jest przejazdem. Podczas jazdy komputer rowerowy rejestruje międzyczas podczas przejazdu przez bramkę i wskazuje, czy był on krótszy, czy dłuższy od międzyczasu najszybszego przejazdu w trakcie danej trasy.

RUN SPEED		RUN TIME	
18.2 ^m _h		6:36.8	
Split Performance			
Run 4		Best	
1	1:57.0	1:57.0	
2	2:32.6	2:32.6	
3	0:46.0	0:38.7	
4	1:29.6	1:28.5	

Po zakończeniu jazdy komputer rowerowy podsumowuje międzyczasy, aby pokazać najlepszy przejazd między poszczególnymi bramkami.

Na koncie Garmin Connect możesz wyświetlić szczegółową analizę wszystkich przejazdów przez każdą bramkę.

Tworzenie bramek pomiaru czasu

Przed utworzeniem bramek pomiaru czasu odbierz najpierw sygnały satelitów i fizycznie dotrzyj do miejsca, w którym ma zostać ustawiona bramka ([Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 4](#)).

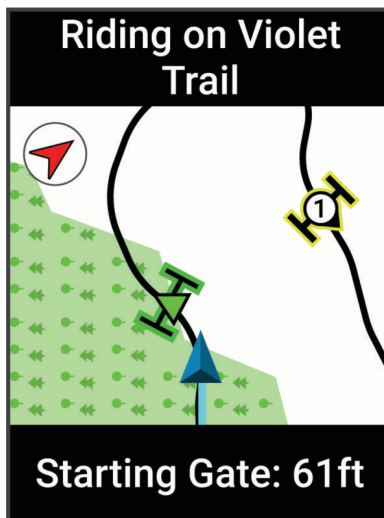
Oprócz bramki startowej możesz utworzyć maksymalnie 10 bramek pomiaru czasu w każdej serii.

- 1 Wybierz kolejno **Trening** > **Bramki pomiaru czasu** > **Utwórz serię bramek pomiaru czasu**.
- 2 Wybierz **Chodzenie** lub **Jaz. rowerem**, aby ustawić sposób tworzenia bramek pomiaru czasu.
W przypadku wybrania opcji Chodzenie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby skalibrować kompas.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Ustaw strzałkę na ekranie zgodnie z kierunkiem poruszania się i wybierz .
- 5 Powtórz kroki 2 i 3, aby utworzyć wszystkie bramki w serii.
- 6 Naciśnij .
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Skasuj ostatnią bramkę**, aby skasować ostatnio dodaną bramkę.
 - Wybierz **Zapisz serię**, aby zapisać i nazwać serię bramek pomiaru czasu.
PORADA: Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby nadać nazwę serii bramek.
 - Wybierz **Opuść i odrzuć serię**, aby skasować wszystkie bramki pomiaru czasu utworzone dla tej serii.
 - Wybierz opcję **Kontynuuj tworzenie bramek**, aby wrócić do mapy i utworzyć kolejne bramki w serii.

Bramki pomiaru czasu jazdy

Przed rozpoczęciem jazdy z serią bramek pomiaru czasu utwórz bramki pomiaru czasu ([Tworzenie bramek pomiaru czasu, strona 12](#)).

- 1 Wybierz kolejno **Trening** > **Bramki pomiaru czasu**.
- 2 Wybierz serię bramek pomiaru czasu.
- 3 Wybierz opcję **Przejrzyj bramki**, aby wyświetlić podgląd bramek (opcjonalnie).
- 4 Wybierz **Jedź**.



Kasowanie serii bramek pomiaru czasu

- 1 Wybierz kolejno **Trening** > **Bramki pomiaru czasu**.
- 2 Wybierz serię bramek pomiaru czasu.
- 3 Wybierz kolejno **Skasuj** > .

Segmenty

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

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

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

Strava™ Segmenty

Segmenty Strava można pobrać na urządzenie Edge 850. 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 menu segmentów na koncie Garmin Connect. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.strava.com.

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

Korzystanie z widżetu eksplorowania segmentów z serwisu Strava

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

- 1 Wybierz segment w widżecie eksplorowania segmentów z serwisu Strava.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz ★, aby oznaczyć segment na swoim koncie Strava.
 - Wybierz kolejno **Pobierz > Jedź**, aby pobrać segment do urządzenia i rozpocząć jazdę na nim.
 - Wybierz **Jedź**, aby rozpocząć jazdę na pobranym segmencie.
- 3 Wybierz ◀ lub ▶, aby zobaczyć swoje wyniki na danym segmencie, najlepsze wyniki znajomych i wynik lidera segmentu.

Podążanie segmentem z Garmin Connect

Aby móc pobrać segment z serwisu Garmin Connect i zrealizować go, należy posiadać konto Garmin Connect (*Serwis Garmin Connect, strona 58*).

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

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

Włączanie segmentów

Można wybrać, które segmenty aktualnie załadowane do urządzenia mają być włączone.

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Segmenty > ⋮ > Włącz/wyłącz > Edytuj wiele elementów**.
- 2 Wybierz segmenty, które chcesz włączyć.

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.

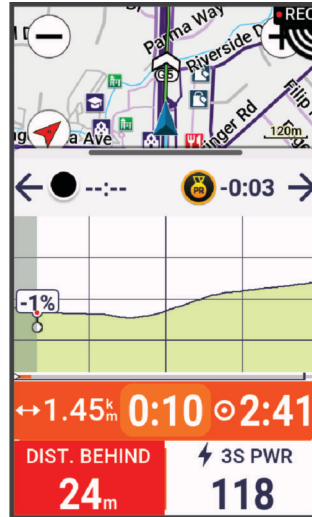
UWAGA: Jeśli konto Garmin Connect i konto Strava są powiązane, aktywność jest automatycznie wysyłana do konta Strava, aby umożliwić sprawdzenie pozycji segmentu.

- 1 Naciśnij **▶**, aby uruchomić stoper aktywności i rozpocząć jazdę.

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

- 2 Zaczynaj ścigać się na segmencie.

Automatycznie zostanie wyświetlony ekran z danymi segmentu.



- 3 W razie konieczności zmień cel podczas wyścigu za pomocą strzałek.

Możesz ścigać się z liderem segmentu, innymi rowerzystami (jeśli są dostępni) lub spróbować pobić własny rekord. Cel jest automatycznie wyznaczany w oparciu o Twój bieżący poziom wydajności.

Po ukończeniu segmentu zostanie wyświetlony komunikat.

Wyświetlanie szczegółów segmentu

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

- 2 Wybierz segment.

- 3 Wybierz opcję:

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

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

- Wybierz opcję **Włącz**, aby włączyć wyścigi segmentowe i monity ostrzegające o zbliżających się segmentach.

Opcje segmentu

Wybierz kolejno **Trening > Segmenty > **.

Szczegółowa nawigacja: Włącza i wyłącza monity dotyczące zwrotów.

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

Szukaj: Umożliwia wyszukiwanie zapisanych segmentów wg nazwy.

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

Domyślny priorytet dla lidera: Umożliwia wybór kolejności celów podczas wyścigów na danym odcinku.

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

Ustawianie automatycznego dostosowywania segmentu

W urządzeniu można ustawić automatyczne dostosowywanie wyznaczonego czasu ukończenia danego segmentu na podstawie wyników osiągniętych w tym segmencie.

UWAGA: Ustawienie to jest włączone domyślnie we wszystkich segmentach.

Wybierz kolejno **Trening > Segmenty >  > Autowybór próby > Włączono**

Usuwanie segmentu

1 Wybierz kolejno **Trening > Segmenty**.

2 Wybierz segment.

3 Wybierz kolejno  > .

Trening w pomieszczeniu

W urządzeniu znajduje się profil aktywności wykonywanych w pomieszczeniach, gdy moduł GPS jest wyłączony. Gdy funkcja GPS jest wyłączona, dane prędkości i dystansu są niedostępne, chyba że używany jest zgodny czujnik lub trenażer rowerowy, który przesyła dane prędkości i dystansu do urządzenia.

Parowanie trenażera rowerowego

1 Umieść licznik rowerowy Edge w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp) od trenażera rowerowego.

2 Wybierz profil jazdy rowerem w pomieszczeniu.

3 Będąc na trenażerze rowerowym, zacznij pedałować lub naciśnij przycisk parowania.

Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika trenażera rowerowego.

4 Na ekranie komputera rowerowego Edge wyświetli się komunikat.

UWAGA: Jeśli nie widzisz komunikatu, wybierz kolejno  > **Czujniki > Dodaj czujnik**.

5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po sparowaniu trenażera rowerowego z licznikiem rowerowym Edge za pośrednictwem technologii ANT+® będzie on wyświetlany jako podłączony czujnik. Pola danych można dostosować w taki sposób, aby były w nich wyświetlane dane z czujnika.

Korzystanie z trenażera rowerowego

Aby móc korzystać ze zgodnego trenażera rowerowego, należy sparować go z urządzeniem za pomocą technologii ANT+ ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 67](#)).

Nie wszystkie funkcje i ustawienia są dostępne dla każdego trenażera rowerowego. Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika trenażera rowerowego.

Urządzenia można używać wraz z trenażerem rowerowym, aby 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 **Swobodna jazda**, aby ręcznie dostosować poziom oporu.
 - Wybierz **Realizuj kurs**, aby zrealizować zapisany kurs ([Kursy, strona 38](#)).
 - Wybierz **Realizuj aktywność**, aby wykonać zapisaną aktywność ([Rozpoczęcie jazdy, strona 5](#)).
 - Wybierz **Realizuj trening**, aby zrealizować zapisany trening ([Treningi, strona 7](#)).
 - Jeśli opcje są dostępne, wybierz **Ustaw nachylenie**, **Ustaw opór** lub **Ustaw docelową moc**, aby spersonalizować swoją jazdę.
- UWAGA:** Opór trenażera zmienia się na podstawie informacji o kursie lub jeździe.
- 3 Wybierz kurs, aktywność lub trening.
- 4 Wybierz **Jedź**.
- 5 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

Ustawianie oporu

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Trenażer rowerowy > Ustaw opór**.
- 2 Wybierz  lub , aby ustawić siłę oporu stawianego przez trenażer.
- 3 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.
- 4 W razie potrzeby wybierz  lub , aby dostosować opór w trakcie aktywności.

Ustawianie docelowej mocy

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Trenażer rowerowy > Ustaw docelową moc**.
- 2 Ustaw docelową wartość mocy.
- 3 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

Opór stawiany przez trenażer jest regulowany w celu utrzymania stałego poziomu mocy na podstawie prędkości.
- 4 W razie potrzeby wybierz  lub , aby dostosować moc docelową w trakcie treningu.

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 naciśnięciu  urządzenie rejestruje interwał i przechodzi do interwału odpoczynku.

Tworzenie treningu interwałowego

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Interwały >  > Interwały > Typ celu**.
- 2 Wybierz opcję.
PORADA: Aby utworzyć interwał otwarty, wybierz Otwarty.
- 3 W razie potrzeby wprowadź wysoką i niską wartość dla interwału.
- 4 Wybierz **Czas trwania**, wpisz wartość przedziału czasowego i wybierz .
- 5 Wybierz .
- 6 Wybierz kolejno **Odpoczynek > Typ celu**.
- 7 Wybierz opcję.
- 8 W razie potrzeby wprowadź wysoką i niską wartość dla interwału odpoczynku.
- 9 Wybierz **Czas trwania**, podaj czas interwału dla interwału odpoczynku, a następnie wybierz .
- 10 Wybierz .
- 11 Wybierz jedną lub więcej opcji:
 - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka > Włączono**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz kolejno **Schładzanie > Włączono**.

Rozpoczynanie treningu interwałowego

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

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

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 pozostałego czasu.

- 3 Wybierz .
- 4 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.
- 5 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk  i wybierz **Zapisz**.

Wyścig z poprzednią aktywnością

Można ścigać się z poprzednio zarejestrowaną aktywnością lub zapisanym kursem.

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Wyścig z aktywnością**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Wyścig z aktywnością**.
 - Wybierz **Zapisane kursy**.
- 3 Wybierz aktywność lub kurs.
- 4 Wybierz **Jedź**.
- 5 Wybierz **▶**, aby uruchomić stoper aktywności.

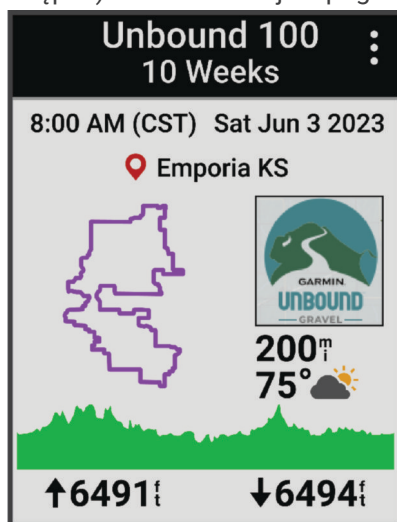
Trenowanie do wyścigu

Licznik rowerowy Edge może sugerować codzienne ćwiczenia, aby pomóc w treningu przed zawodami kolarskimi, jeśli masz szacowane wartości pułapu tlenowego ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 20](#)) i dane z funkcji pomiaru tętna i mocy zebrane na podstawie tygodniowej jazdy.

- 1 Przejdź do kalendarza Garmin Connect w telefonie lub komputerze.
- 2 Wybierz dzień wydarzenia i dodaj wyścig.
Możesz wyszukiwać wydarzenia w swojej okolicy lub utworzyć własne.
- 3 Dodaj szczegóły wydarzenia i trasę, jeśli jest dostępna.
- 4 Zsynchronizuj urządzenie ze swoim kontem Garmin Connect.
- 5 Przewiń do podglądu wydarzeń głównych w urządzeniu, aby zobaczyć odliczanie do głównego wyścigu.

Kalendarz wyścigów i wydarzenie główne

Po dodaniu wyścigu do kalendarza Garmin Connect możesz wyświetlić to wydarzenie w liczniku rowerowym Edge, dodając podgląd wydarzenia głównego ([Dostosowywanie podglądów, strona 85](#)). Data wydarzenia musi przypadać w ciągu najbliższych 365 dni. Urządzenie wyświetla odliczanie do wydarzenia, czas i miejsce wydarzenia, szczegóły kursu (jeśli są dostępne) oraz informacje o pogodzie.



UWAGA: Historyczne informacje pogodowe dla danej lokalizacji i daty są dostępne od razu. Lokalne dane prognostyczne pojawiają się na około 14 dni przed wydarzeniem.

Przesuń palcem, aby zobaczyć informacje o kursie i szczegóły dotyczące pogody w podglądzie wydarzenia głównego. W zależności od dostępnych danych kursu dla wydarzenia, możesz zobaczyć dane wysokości, mapę kursu, wymagania kursu oraz szczegóły dotyczące wzniesienia.

Moje statystyki

Licznik rowerowy Edge 850 może śledzić osobiste statystyki i wykonywać pomiary efektywności. Pomiary efektywności wymagają zgodnego czujnika tętna, miernika mocy lub inteligentnego trenażera.

Pomiary efektywności

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Poziomy stan wytrenowania

Stan wytrenowania wskazuje, jak trening wpływa na poziom sprawności fizycznej i wydajność. Stan wytrenowania uwzględnia zmiany maksymalnego pułapu tlenowego, obciążeń treningowych i zmienności tętna w dłuższej perspektywie czasowej. Pomaga ona planować treningi i stale poprawiać poziom sprawności fizycznej.

Brak stanu: Urządzenie wymaga rejestrowania wielu aktywności przez dwa tygodnie, aby określić stan wytrenowania.

Roztrenowanie: Nastąpiła przerwa w rutynie treningowej lub przez tydzień lub dłużej trenujesz znacznie mniej niż zwykle. Roztrenowanie oznacza, że nie jesteś w stanie utrzymać swojego poziomu sprawności fizycznej. Możesz spróbować zwiększyć obciążenie treningowe, aby zaobserwować poprawę.

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

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

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

Szczytowy: To idealny stan do zawodów. Niedawno zmniejszone obciążenie treningowe pozwala organizmowi na regenerację i pełną kompensację po wcześniejszych treningach. Należy planować z wyprzedzeniem, ponieważ ta forma szczytowa może być utrzymana przez krótki okres czasu.

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

Bezproduktywne: Obciążenie treningowe jest na dobrym poziomie, jednak poziom sprawności się obniża. Spróbuj skupić się na odpoczynku, odżywianiu i radzeniu sobie ze stresem.

Zmęczenie: Istnieje brak równowagi między regeneracją a obciążeniem treningowym. Jest to normalne zjawisko po ciężkim treningu lub ważnym wydarzeniu. Organizm może mieć problemy z regeneracją, więc należy zwrócić uwagę na ogólny stan zdrowia.

Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania

Funkcja stanu wytrenowania zależy od aktualizowanej oceny poziomu sprawności, w tym co najmniej jednego pomiaru pułapu tlenowego w tygodniu. Szacowany pułap tlenowy jest aktualizowany po intensywnych jazdach na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu z użyciem miernika mocy, podczas których tętno utrzymało przez kilka minut co najmniej 70% maksymalnego poziomu.

Aby maksymalnie wykorzystać możliwości funkcji stanu wytrenowania, spróbuj skorzystać z następujących wskazówek.

- Co najmniej raz w tygodniu jedź z miernikiem mocy i przez co najmniej 10 minut utrzymaj tętno powyżej 70% maksymalnego poziomu.
Twój status wytrenowania powinien być dostępny, jeśli będziesz używać urządzenia przez co najmniej tydzień.
- Rejestruj wszystkie aktywności fitness na podstawowym urządzeniu treningowym, aby urządzenie mogło ocenić Twoją wydolność ([Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności](#), strona 30).

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.

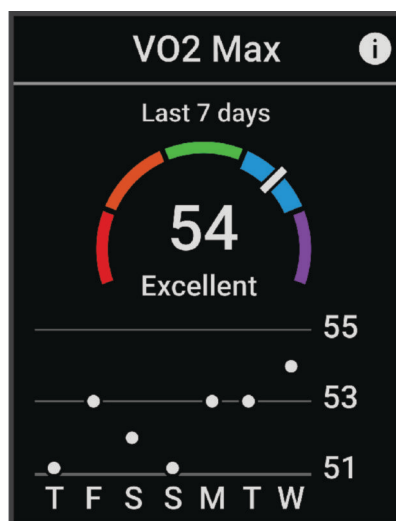
Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego

Zanim możliwe będzie wyświetlenie szacowanego pułapu tlenowego, należy założyć czujnik tętna i zamontować miernik mocy, a następnie sparować te akcesoria z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 67](#)). Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 76](#)) i ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 32](#)).

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

- 1 Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez co najmniej 20 minut.
- 2 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz**.
- 3 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Stan wytrenowania**.
- 4 Przesuń palcem, aby wyświetlić pułap tlenowy.

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



 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Świetny
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	Nieźły
 Czerwony	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 109](#)) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

Wskazówki dotyczące maksymalnego pułapu tlenowego dla jazdy rowerem

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

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

Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa

Czynniki środowiskowe, takie jak wysoka temperatura i wysokość, mają wpływ na trening i wydajność. Na przykład trening na wysokości może mieć pozytywny wpływ na Twoją sprawność fizyczną, ale znajdując się na wysokości, możesz doświadczyć zmniejszenia pułapu tlenowego. Urządzenie Edge 850 wyświetla powiadomienia o aklimatyzacji i poprawki do szacunkowego pułapu tlenowego oraz stanu wytrenowania, gdy temperatura przekracza 22°C (72°F), a wysokość przekracza 800 m (2625 stóp).

UWAGA: Funkcja aklimatyzacji cieplnej jest dostępna tylko w przypadku aktywności wykonywanych z użyciem GPS i wymaga danych o pogodzie z podłączonego telefonu.

Duże obciążenie

Obciążenie treningowe to suma ważona nadmiernej powysiłkowej konsumpcji tlenu (EPOC) z ostatnich kilku dni. Wskaźnik informuje, czy aktualne obciążenie jest niskie, optymalne, wysokie lub bardzo wysokie. Optymalny zakres obliczany jest na podstawie indywidualnego poziomu sprawności i historii treningów. Zakres ten zmienia się wraz z wydłużaniem lub skracaniem czasu treningu oraz zwiększaniem bądź zmniejszaniem jego intensywności.

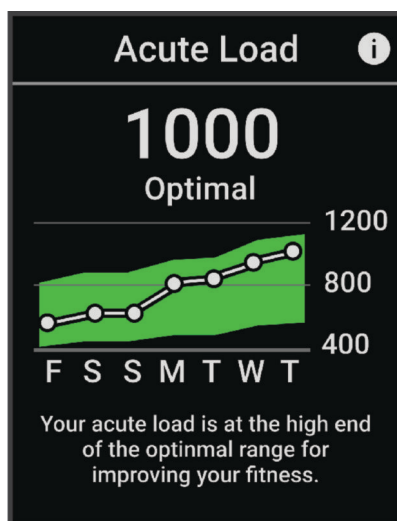
Wyświetlanie krótkoterminowego obciążenia

Zanim możliwe będzie wyświetlenie szacowanego obciążenia krótkoterminowego, należy założyć czujnik tętna i zamontować miernik mocy, a następnie sparować te akcesoria z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 67](#)).

Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 76](#)) i ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 32](#)).

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

- 1 Należy odbyć przynajmniej jedną jazdę w ciągu siedmiu dni.
- 2 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Stan wytrenowania**.
- 3 Przesuń palcem, aby wyświetlić krótkoterminowe obciążenie.



Charakter obciążenia treningowego

W celu zmaksymalizowania wydajności i poprawy sprawności fizycznej trening powinien zawierać ćwiczenia z trzech kategorii: spokojne aerobowe, intensywne aerobowe oraz beztlenowe. Charakter obciążenia treningowego pokazuje, ile ćwiczeń w Twoim treningu znajduje się w każdej z tych kategorii, a także przedstawia cele treningowe. Charakter obciążenia treningowego wymaga co najmniej 7 dni treningów w celu określenia, czy obciążenie treningowe jest niskie, optymalne czy wysokie. Po 4 tygodniach ćwiczeń szacowane obciążenie treningowe będzie zawierać więcej szczegółów, które mogą pomóc w zrównoważeniu treningów.

Poniżej celu: Twoje obciążenie treningowe z 4 tygodni jest niższe od optymalnego w każdej kategorii intensywności.

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

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

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

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

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

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

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

Powyżej celu: Twoje obciążenie treningowe z 4 tygodni jest wyższe niż optymalne.

Wyświetlanie wytrenowania rowerowego

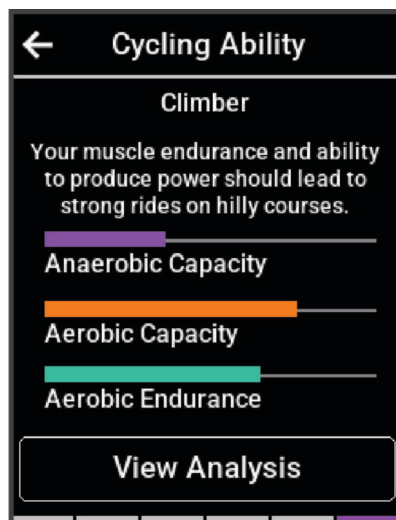
Zanim możliwe będzie wyświetlenie wytrenowania, należy mieć historię treningów z ostatnich 7 dni, dane dotyczące pułapu tlenowego zapisane w profilu użytkownika ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 20](#)) oraz dane krzywej mocy ze sparowanego miernika mocy ([Wyświetlanie krzywej mocy, strona 30](#)).

Wytrenowanie rowerowe to pomiar wydajności w trzech kategoriach: wytrzymałości aerobowej, wydolności tlenowej i wydolności beztlenowej. Wytrenowanie rowerowe uwzględnia bieżący typ kolarza, np. góral. Informacje wprowadzane w profilu użytkownika, takie jak masa ciała, pomagają również określić typ kolarza ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 76](#)).

1 Na ekranie głównym przesunąć palcem, aby wyświetlić podgląd wytrenowania rowerowego.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do ekranu głównego ([Wyświetlanie podglądów, strona 4](#)).

2 Wybierz podgląd wytrenowania rowerowego, aby wyświetlić bieżący typ kolarza.



3 Wybierz **Pokaż analizę**, aby wyświetlić szczegółową analizę wytrenowania rowerowego.

Informacje o funkcji Training Effect

Funkcja Training Effect mierzy wpływ ćwiczeń na sprawność aerobową i beztlenową. Wartość funkcji Training Effect rośnie podczas wykonywania danej aktywności. W miarę trwania aktywności wartość funkcji Training Effect zwiększa się. Wartość funkcji Training Effect jest zależna od informacji zawartych w profilu użytkownika, historii treningów, tętna, a także intensywności i czasu trwania aktywności. Dostępnych jest siedem różnych etykiet efektu treningu, które opisują podstawowe korzyści płynące z aktywności. Każda etykieta jest oznaczona kolorem i odpowiada charakterowi obciążenia treningowego (*Charakter obciążenia treningowego, strona 24*). Każda opinia, na przykład „duża poprawa pułapu tlenowego”, zawiera odpowiedni opis w szczegółach aktywności w Garmin Connect.

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

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

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

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

Technologię Training Effect zapewnia i obsługuje firma Firstbeat Analytics. Więcej informacji można znaleźć na stronie firstbeat.com.

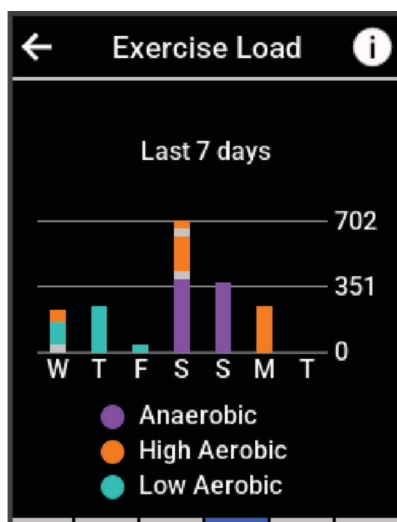
Sprawdzanie szacowanego obciążenia wysiłkiem

Zanim możliwe będzie wyświetlenie szacowanego obciążenia wysiłkiem, należy założyć czujnik tętna i zamontować miernik mocy, a następnie sparować te akcesoria z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 67](#)).

Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 76](#)) i ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 32](#)).

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

- 1 Należy odbyć przynajmniej jedną jazdę w ciągu siedmiu dni.
- 2 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Stan wytrenowania**.
- 3 Przesuń palcem, aby wyświetlić obciążenie wysiłkiem.



Czas odpoczynku

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

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

Czas odpoczynku pojawia się natychmiast po zakończeniu aktywności. Czas jest odliczany aż do uzyskania optymalnego stanu umożliwiającego rozpoczęcie kolejnego wysiłku. Urządzenie aktualizuje czas odpoczynku w ciągu dnia na podstawie zmian dotyczących snu, stresu, odpoczynku i aktywności fizycznej.

Wyświetlanie czasu odpoczynku

Aby można było korzystać z funkcji czasu odpoczynku, z urządzeniem musi być sparowane urządzenie Garmin z funkcją nadgarstkowego pomiaru tętna lub zgodny piersiowy czujnik tętna ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 67](#)). Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 76](#)) i ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 32](#)).

- 1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Regeneracja** >  > **Włącz**.
- 2 Idź pojeździć.
- 3 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz**.

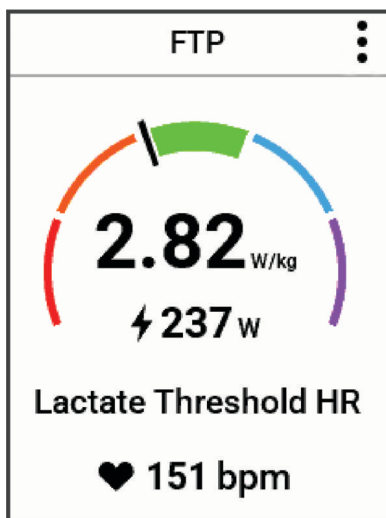
Zostanie wyświetlony czas odpoczynku. Maksymalny czas odpoczynku to 4 dni, podczas gdy minimalny czas odpoczynku wynosi 6 godzin.

Określanie współczynnika FTP

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

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

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



 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Świetny
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	Nieźły
 Czerwony	Niewytrenowany

Więcej informacji można znaleźć w załączniku ([Współczynniki FTP, strona 110](#)).

Automatyczne obliczanie współczynnika FTP

Zanim urządzenie będzie mogło obliczyć współczynnik FTP (Functional Threshold Power), należy najpierw sparować miernik mocy i czujnik tętna z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 67](#)).

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

- 1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Moc** > **FTP** >  > **Automatyczne wykrywanie FTP**.
- 2 Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez 20 minut na świeżym powietrzu.
- 3 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz**.
- 4 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Moc** > **FTP**.

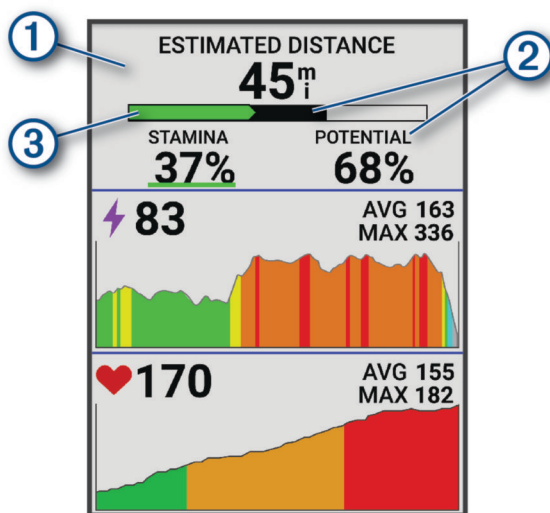
Współczynnik FTP jest wyświetlany jako wartość mierzona w watach na kilogram, moc w watach i pozycja na kolorowym wskaźniku.

Sprawdzanie staminy na bieżąco

Urządzenie może dostarczyć bieżące dane szacunkowe dotyczące staminy oparte na danych tętna i szacowanej wartości pułapu tlenowego ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 20](#)). To, jak intensywnie trenujesz podczas danej aktywności, wpływa na szybkość zmniejszania się staminy. Śledzenie staminy w czasie rzeczywistym działa na zasadzie łączenia pomiarów fizjologicznych użytkownika z jego niedawną i długoterminową historią aktywności, taką jak czas trwania treningu, pokonany dystans i akumulacja obciążenia treningowego. ([Pomiary efektywności, strona 19](#)).

UWAGA: Aby uzyskać najlepsze wyniki, należy rejestrować aktywność rowerową za pomocą miernika mocy systematycznie przez 2–3 tygodnie, przy różnych poziomach intensywności i czasie trwania.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil jazdy na rowerze.
- 3 Wybierz kolejno **Ekrany danych**.
- 4 Przewiń w lewo lub w prawo, aby wyświetlić ekran danych **Stamina**.
- 5 Wybierz .
- 6 Wybierz **Pokaż ekran**, aby wyświetlić ekran danych podczas jazdy.
- 7 Wybierz **Pokaż bieżący wysiłek**, aby wybrać opcję staminy.
- 8 Wybierz **Pokaż dystans** lub **Pokaż czas** jako podstawowe pole danych.
- 9 Wybierz **Edytuj pola danych**.
- 10 Wybierz  lub , aby zmienić układ.
- 11 W razie potrzeby dotknij pola, aby je wymienić z innym polem, lub przytrzymaj pole, aby je edytować.
- 12 Wybierz .
- 13 Idź pojeździć ([Rozpoczęcie jazdy, strona 5](#)).
- 14 Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić ekran danych.



- | | |
|---|---|
| 1 | Pole danych podstawowej staminy. Możesz wyświetlić szacowany czas lub dystans pozostały do momentu osiągnięcia wyczerpania przy aktualnym poziomie wysiłku. |
| 2 | Szacunkowa potencjalna stamina. Stamina potencjalna jest jak całkowita pojemność zbiornika na paliwo. Zmniejszy się ona szybko, jeśli będziesz jechać z dużym wysiłkiem. Zmniejszenie wysiłku lub odpoczynek powodują wolniejszy spadek potencjalnej staminy. |
| 3 | Szacunkowa bieżąca stamina. Twoja aktualna stamina odzwierciedla, ile zostało Ci jeszcze w zbiorniku przy aktualnym poziomie wysiłku. Szacunek ten łączy ogólne zmęczenie z beztlenową aktywnością rowerową, taką jak sprinty, podjazdy i ataki.
 Czerwony: stamina się wyczerpuje. |



Pomarańczowy: stamina jest na stabilnym poziomie.



Zielony: stamina regeneruje się.

Wyświetlanie natężenia wysiłku

Aby wyświetlać natężenie wysiłku, najpierw należy założyć piersiowy czujnik tętna i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 67](#)).

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** > **Ocena stresu** > .
- 2 Stój nieruchomo i odpoczywaj przez 3 min.

Wyświetlanie krzywej mocy

Aby wyświetlić krzywą mocy, należy sparować miernik mocy z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 67](#)).

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

- 1 Wybierz kolejno > **Moje statystyki** > **Moc**.
- 2 Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić krzywą mocy.
- 3 Wybierz , aby wybrać przedział czasowy.
- 4 Wybierz okres czasu.

Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności

Możesz zsynchronizować aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin do licznika rowerowego Edge 850 za pośrednictwem konta Garmin Connect. Zapewnia to dokładniejszy obraz stanu wytrenowania i kondycji. Możesz na przykład zapisać przejazd za pomocą zegarka Forerunner® i wyświetlić szczegóły aktywności oraz ogólne obciążenie treningowe na liczniku rowerowym Edge 850.

Zsynchronizuj licznik rowerowy Edge 850 i inne urządzenia Garmin ze swoim kontem Garmin Connect.

PORADA: W aplikacji Garmin Connect możesz ustawić podstawowe urządzenie treningowe i podstawowe urządzenie ubieralne ([Ujednolicony stan wytrenowania, strona 59](#)).

Ostatnie aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin pojawią się na liczniku rowerowym Edge 850.

Wyłączanie powiadomień o wynikach

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

- 1 Wybierz kolejno > **Moje statystyki** > **Powiadomienia o wynikach**.
- 2 Wybierz opcję.

Wstrzymywanie stanu wytrenowania

Jeśli masz kontuzję lub źle się czujesz, możesz wstrzymać stan wytrenowania. Możesz w dalszym ciągu rejestrować aktywności fitness, ale Twój stan wytrenowania, charakter obciążenia treningowego, informacje o regeneracji oraz porady dotyczące treningu są tymczasowo wyłączone.

Wybierz opcję:

- Z poziomu licznika rowerowego Edge wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Stan wytrenowania** >  > **Wstrzymaj stan wytrenowania**.
- W ustawieniach Garmin Connect wybierz kolejno **Statystyka wydajności** > **Stan wytrenowania** >  > **Wstrzymaj stan wytrenowania**.

PORADA: Musisz zsynchronizować urządzenie ze swoim kontem Garmin Connect.

Wznawianie wstrzymanego stanu wytrenowania

Możesz wznowić swój stan wytrenowania, gdy zechcesz ponownie rozpocząć treningi. Aby uzyskać najlepsze wyniki, potrzebujesz co najmniej dwóch pomiarów pułapu tlenowego w każdym tygodniu ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 20](#)).

Wybierz opcję:

- Z poziomu licznika rowerowego Edge wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Stan wytrenowania** >  > **Wznów stan wytrenowania**.
- W ustawieniach Garmin Connect wybierz kolejno **Statystyka wydajności** > **Stan wytrenowania** >  > **Wznów stan wytrenowania**.

PORADA: Musisz zsynchronizować urządzenie ze swoim kontem Garmin Connect.

Wyświetlanie wieku sprawnościowego

Zanim urządzenie będzie mogło dokładnie obliczyć wiek sprawnościowy, należy skonfigurować profil użytkownika w aplikacji Garmin Connect.

Wiek sprawnościowy zapewnia porównanie formy z osobą tej samej płci w innym wieku. Urządzenie wykorzystuje informacje takie jak wiek, wskaźnik masy ciała (BMI), dane tętna spoczynkowego i historię intensywnych aktywności do obliczania wieku sprawnościowego. Jeśli masz wagę Index™, urządzenie wykorzystuje wskaźnik procentowej zawartości tkanki tłuszczowej zamiast wskaźnika BMI w celu określenia wieku sprawnościowego. Ćwiczenia i zmiany w stylu życia mogą mieć wpływ na Twój wiek sprawnościowy.

Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Wiek sprawnościowy**.

Wyświetlanie minut intensywnej aktywności

Zanim urządzenie będzie mogło obliczyć minuty intensywnej aktywności, należy najpierw sparować urządzenie i rozpocząć jazdę ze zgodnym czujnikiem tętna ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 67](#)).

Mając na uwadze stan zdrowia, organizacje takie jak Światowa Organizacja Zdrowia zalecają 150 minut umiarkowanej intensywnej aktywności lub 75 minut intensywnej aktywności w tygodniu. Po sparowaniu z czujnikiem tętna komputer rowerowy Edge rejestruje czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postęp w realizacji celu.

Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Minuty intensywnej aktywności**.

Osobiste rekordy

Po ukończeniu jazdy w urządzenie wyświetla wszystkie nowe osobiste rekordy, jakie zostały zdobyte podczas tej jazdy. Osobiste rekordy obejmują najszybciej pokonany standardowy dystans, najdłuższą jazdę i największy wznios uzyskany podczas jazdy. Po sparowaniu ze zgodnym miernikiem mocy urządzenie wyświetla maksymalny pomiar mocy zarejestrowany w czasie 20 minut.

Wyświetlanie osobistych rekordów

Wybierz kolejno  > **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 **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 kolejno  > .

Strefy treningowe

- Strefy tętna ([Ustawianie stref tętna, strona 32](#))
- Strefy mocy ([Ustawianie stref mocy, strona 33](#))

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 32](#)). 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 maksymalne tętno, próg mleczanowy oraz tętno spoczynkowe.
Można użyć funkcji autowykrywania, aby automatycznie wykryć tętno podczas aktywności. Wartości strefy są aktualizowane automatycznie, jednak nadal możesz każdą z nich edytować ręcznie.
- 3 Wybierz **Według:**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Uderzenia na minutę**, 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 rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
 - Wybierz **% tętna LT**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna LT.

Informacje o strefach tętna

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

Cele fitness

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

- Tętno jest dobrą miarą intensywności ćwiczeń.
- Trenowanie w określonych strefach tętna może pomóc poprawić wydolność układu sercowo-naczyniowego.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna, strona 110](#)), 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.

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.
 - Wybierz **Konfiguracja**, aby edytować liczbę stref mocy.

Nawigacja

Funkcje i ustawienia nawigacji mają także zastosowanie do kursów (*Kursy, strona 38*) i segmentów (*Segmenty, strona 13*).

- Pozycje i wyszukiwanie miejsc (*Pozycje, strona 33*)
- Planowanie kursu (*Kursy, strona 38*)
- Ustawienia trasy (*Ustawienia trasy, strona 45*)
- Ustawienia mapy (*Ustawienia mapy, strona 44*)

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** > .

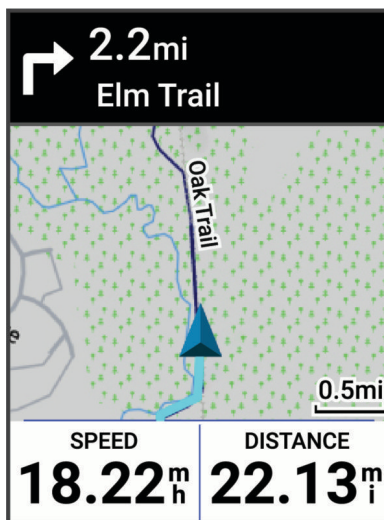
Zapisywanie pozycji z mapy

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Znajdź na mapie**.
- 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 kolejno **Zapisz pozycję** > .

Podróż do pozycji

PORADA: Korzystając z podglądu WYSZUKIWANIE POZYCJI, możesz przeprowadzić szybkie wyszukiwanie z poziomu ekranu głównego. W razie potrzeby możesz dodać ten podgląd do pętli podglądów ([Dostosowywanie podglądów, strona 85](#)).

- 1 Wybierz **Nawigacja**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby wpisać konkretne szukane dane.
 - Wybierz **Znajdź na mapie**, aby wybrać pozycję na mapie.
 - Wybierz **Kursy**, aby poruszać się zapisaną trasą ([Kursy, strona 38](#)).
 - Wybierz **Ostatnio znalezione**, aby rozpocząć podróż do jednej z 50 ostatnio znalezionych pozycji.
 - Wybierz **Kategorie**, aby rozpocząć podróż do punktu szczególnego, miasta, wybranego adresu, skrzyżowania lub znanych współrzędnych.
 - Wybierz **Zapisane lokalizacje**, aby rozpocząć podróż do zapisanej pozycji.
 - Wybierz **Nawigacja dla szlaku MTB**, aby nawigować po siatce szlaków rowerowych.
 - Wybierz kolejno  > **Wyszukiwanie w pobliżu**, aby zawęzić obszar wyszukiwania.
- 3 Wybierz pozycję.
- 4 Wybierz **Jedź**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby dotrzeć do celu podróży.



Podróż z funkcją Wróć do startu

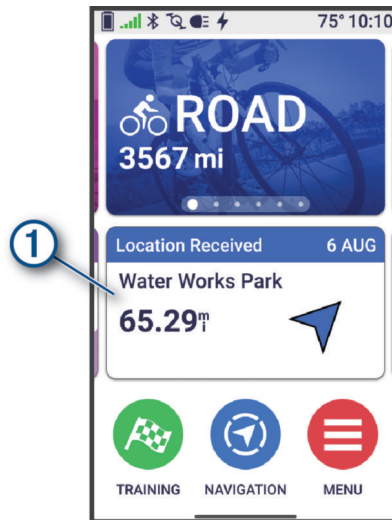
W dowolnym momencie jazdy możesz wrócić do punktu startowego.

- 1 Idź pojeździć.
- 2 W dowolnym momencie przesunij palcem w dół z górnej części ekranu i w widżecie sterowania wybierz **Wróć do startu**.
- 3 Wybierz **Tą samą trasą** lub **Najbardziej bezpośrednia trasa**.
- 4 Wybierz **Jedź**.
Urządzenie pokieruje Cię z powrotem do punktu startowego jazdy.

Rozpoczynanie jazdy z udostępnionej pozycji

Możesz użyć aplikacji Garmin Connect do przesłania pozycji z Apple® Maps do komputera rowerowego Edge, a następnie rozpoczęcia nawigacji do niej ([Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect](#), strona 37).

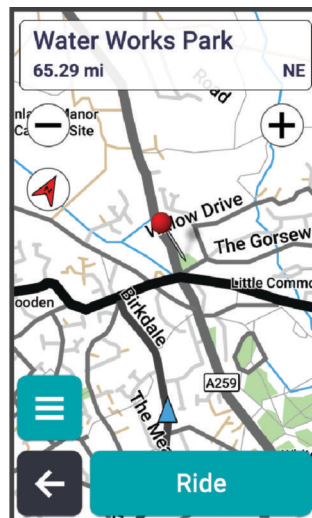
- 1 Wybierz udostępnione informacje o pozycji z dynamicznego obszaru na ekranie głównym ①.



Komputer rowerowy Edge wyświetli mapę z nazwą udostępnionej pozycji i jej współrzędnymi.

PORADA: Pozycja jest zapisana w menu **Nawigacja > Ostatnio znalezione**.

- 2 Wybierz **Jedź**.



- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby dotrzeć do celu podróży.

Nawigacja do udostępnionej pozycji podczas jazdy

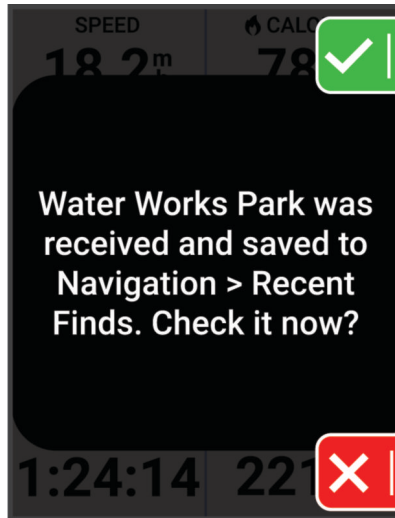
Funkcja ta jest przeznaczona do jazdy wykorzystujących GPS. W przypadku jazdy z włączonym profilem aktywności Kolarstwo stacjonarne, przy którym funkcja nawigacji jest wyłączona, wybierz ✓, aby odrzucić powiadomienie.

PORADA: Pozycja jest zapisana w menu **Nawigacja > Ostatnio znalezione**.

Możesz odbierać udostępnione pozycje na komputerze rowerowym Edge i nawigować do nich ([Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect, strona 37](#)).

- 1 Rozpocznij jazdę ([Rozpoczęcie jazdy, strona 5](#)).

Komputer rowerowy Edge wyświetli powiadomienie wskazujące nazwę udostępnionej pozycji.



- 2 Wybierz ✓, aby nawigować do udostępnionej pozycji.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby dotrzeć do celu podróży.

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- 1 Dotknij ekranu.
- 2 Wybierz kolejno **Przerwij nawigację > ✓**.

Edytowanie pozycji

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

Usuwanie pozycji

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane lokalizacje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Wybierz informację o pozycji u góry ekranu.
- 4 Wybierz kolejno **Edytuj > Skasuj pozycję > ✓**.

Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect

NOTYFIKACJA

Zadbanie o bezpieczeństwo poufnych danych podczas udostępniania informacji o lokalizacji innym użytkownikom jest obowiązkiem użytkownika. Zawsze upewnij się, że udostępniasz informacje o pozycji osobom, które znasz i którym ufasz.

UWAGA: Funkcja ta jest dostępna tylko wtedy, gdy kompatybilne z kursem urządzenie Garmin jest połączone z urządzeniem iPhone® za pomocą technologii Bluetooth.

Możesz przysyłać informacje o pozycji i odpowiednie dane z Apple Maps do kompatybilnego urządzenia Garmin.

1 Wybierz pozycję w Apple Maps.

2 Wybierz kolejno  > .

3 W razie potrzeby wybierz urządzenie Garmin w aplikacji Garmin Connect.

W aplikacji Garmin Connect pojawi się powiadomienie informujące o tym, że pozycja jest od teraz dostępna na urządzeniu ([Rozpoczynanie jazdy z udostępnionej pozycji, strona 35](#)).

Zgłaszanie zagrożenia

⚠ OSTRZEŻENIE

Ta funkcja umożliwia użytkownikom przysyłanie informacji o potencjalnych zagrożeniach podczas jazdy. Firma Garmin nie gwarantuje dokładności, niezawodności, kompletności ani aktualności informacji przesyłanych przez użytkowników. Zwracaj uwagę na otoczenie i stosuj się do wszelkich zaleceń dostępnych podczas jazdy. Niezwracanie uwagi na otoczenie może skutkować uszkodzeniem mienia lub obrażeniami ciała.

W dowolnym momencie jazdy możesz zgłosić zagrożenia, które mogą być niebezpieczne dla rowerzystów, takie jak wyboje, bezpańskie psy lub powalone drzewa. Możesz również potwierdzić zagrożenie na komputerze rowerowym Edge lub zgłosić, że zagrożenie już nie występuje. Zagrożenia przedawniają się, gdy nie są zgłaszane przez pewien czas.

1 Idź pojeździć ([Rozpoczęcie jazdy, strona 5](#)).

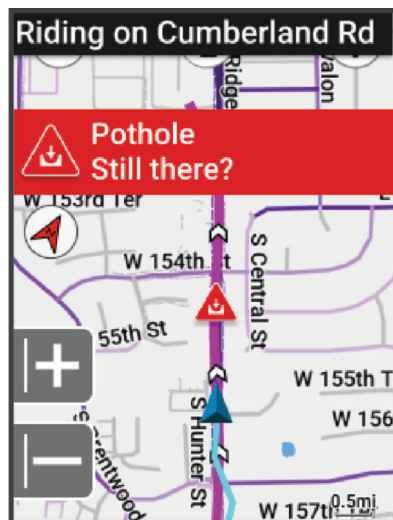
2 Dotknij ekranu, aby wyświetlić nakładkę stopera.

3 Wybierz .

4 Wybierz typ zagrożenia.

5 Wybierz **Zgłoś**.

Zagrożenie pojawi się na mapie nawigacyjnej, a komputer rowerowy Edge wyemituje alert dźwiękowy ([Ustawienia alertów i monitorów, strona 80](#)).



Kursy

OSTRZEŻENIE

Funkcja ta umożliwia użytkownikom pobieranie tras utworzonych przez innych użytkowników. Firma Garmin nie gwarantuje bezpieczeństwa, dokładności, niezawodności, kompletności ani aktualności tras tworzonych przez strony trzecie. Użytkownik używa i polega na trasach stworzonych przez strony trzecie na własną odpowiedzialność.

Istnieje możliwość przesłania kursu z konta Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu kursu w urządzeniu można nim podążać. W urządzeniu można również utworzyć własny kurs.

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. Możesz również jechać według zapisanego kursu, próbując osiągnąć lub poprawić poprzednie cele.

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.

PORADA: Można również utworzyć własny kurs w aplikacji Garmin Connect i wysłać go do urządzenia (*Podążanie kursem z Garmin Connect, strona 40*).

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy >  > Kreator kursu**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Aby wybrać aktualną pozycję na mapie, wybierz kolejno **Aktualna pozycja**.
 - Aby wybrać pozycję na mapie, wybierz **Użyj mapy**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wybrać zapisaną pozycję, wybierz kolejne **Zapisane i ostatnie > Zapisane lokalizacje**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wybrać zapisany segment, wybierz kolejno **Zapisane i ostatnie > Segmenty** i wybierz dany.
 - Aby wybrać niedawno wyszukiwaną pozycję, wybierz kolejno **Zapisane i ostatnie > Ostatnio znalezione**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wyszukać i wybrać punkt szczególny, wybierz **Punkty szczególne**, a następnie wybierz pobliski punkt szczególny.
 - Aby wybrać miasto, wybierz **Miasta**, a następnie wybierz pobliskie miasto.
 - Aby wybrać adres, wybierz kolejno **Narzędzia wyszukiwania > Adresy**, a następnie podaj adres.
 - Aby wybrać skrzyżowania, wybierz kolejno **Narzędzia wyszukiwania > Skrzyżowania**, a następnie podaj nazwy ulic.
 - Aby użyć współrzędnych, wybierz kolejno **Narzędzia wyszukiwania > Współrzędne**, a następnie podaj współrzędne.
- 3 Po wyświetleniu monitu wybierz , aby dodać pozycję do kursu.
Wyświetli się mapa kursu.
- 4 Na mapie wybierz opcję, aby kontynuować dodawanie pozycji:
 - Wybierz  > , aby dodać kolejną pozycję przy użyciu mapy.
 - Wybierz , aby wyszukać kolejną pozycję.
 - Wybierz , aby cofnąć poprzednio dodaną pozycję.
- 5 Powtarzaj kroki 2–4 do czasu, gdy wybrane zostaną wszystkie pozycje dla trasy.
- 6 W razie potrzeby przesunij palcem z dołu do góry ekranu i wybierz opcję:
 - Przytrzymaj  na pozycji, a następnie przeciągnij przytrzymany element, aby zmienić jego kolejność na liście.
 - Przesunij palcem w lewo i wybierz , aby usunąć pozycję.
- 7 W razie potrzeby wybierz opcję:
 - Aby obliczyć trasę z tą samą trasą powrotną, wybierz kolejno  > **Tam i z powrotem**.
 - Aby obliczyć trasę z inną trasą powrotną, wybierz kolejno  > **Pętla do początku**.

- 8 Wybierz **Zapisz**.
- 9 Wpisz nazwę kursu.
- 10 Wybierz kolejno  > **Jedź**.

Tworzenie i używanie kursu trasy powrotnej

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

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Kursy** >  > **Kurs trasy powrotnej**.
- 2 Wybierz **Dystans** i podaj łączny dystans kursu.
- 3 Wybierz **Pozycja startowa**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby wybrać aktualną pozycję, wybierz **Aktualna pozycja**.
 - Aby wybrać pozycję na mapie, wybierz **Użyj mapy**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wybrać zapisaną pozycję, wybierz **Zapisane lokalizacje**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wybrać niedawno wyszukiwaną pozycję, wybierz **Ostatnio znalezione**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wyszukać i wybrać punkt szczególny, wybierz **Punkty szczególne**, a następnie wybierz pobliski punkt szczególny.
 - Aby wybrać adres, wybierz **Narzędzia wyszukiwania** > **Adresy**, a następnie podaj adres.
 - Aby wybrać skrzyżowanie, wybierz **Narzędzia wyszukiwania** > **Skrzyżowania**, a następnie podaj nazwy ulic.
 - Aby użyć współrzędnych, wybierz **Narzędzia wyszukiwania** > **Współrzędne**, a następnie podaj współrzędne.
- 5 Wybierz **Kierunek startu** i wybierz kierunek.
- 6 Wybierz **Szukaj**.
PORADA: Można wybrać , aby wyszukać ponownie.
- 7 Wybierz kurs, który ma zostać wyświetlony na mapie.
PORADA: Wybierz  i , aby wyświetlić inne kursy.
- 8 Wybierz **Zapisz** > **Jedź**.

Tworzenie kursu na podstawie ostatniej jazdy

Nowy kurs można utworzyć na podstawie jazdy zapisanej na tym urządzeniu Edge .

- 1 Wybierz kolejno **Historia** > **Jazdy**.
- 2 Wybierz jazdę.
- 3 Wybierz kolejno  > **Zapisz jazdę jako kurs**.
- 4 Wpisz nazwę kursu i wybierz .

Podążanie kursem z Garmin Connect

Aby móc pobierać kursy z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 58](#)).

- 1 Wybierz opcję:
 - Otwórz aplikację Garmin Connect.
 - Otwórz stronę connect.garmin.com.
- 2 Utwórz i zapisz nowy kurs lub wybierz już istniejący.
- 3 Wybierz opcję:
 - W aplikacji Garmin Connect wybierz .
 - Na stronie internetowej Garmin Connect wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 4 Wybierz posiadany komputer rowerowy Edge.
- 5 Wybierz opcję:
 - Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect.
 - Zsynchronizuj urządzenie za pomocą aplikacji Garmin Express™.

W urządzeniu kurs pojawia się w obszarze dynamicznym ekranu głównego.
- 6 Wybierz kurs.
UWAGA: W razie potrzeby wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy**, aby wybrać inny kurs.
- 7 Wybierz **Jedź**.

Wskazówki dotyczące jazdy według kursu

- Korzystanie z nawigacji szczegółowej ([Opcje kursu, strona 41](#)).
- Chcąc się rozgrzać, naciśnij , aby rozpocząć kurs, a następnie rozpocznij rozgrzewkę w zwykły sposób.
- Podczas rozgrzewki nie wchodź na ścieżkę kursu.
Aby rozpocząć, udaj się w kierunku kursu. Jeśli znajdujesz się w dowolnym miejscu na ścieżce kursu, zostanie wyświetlony komunikat.
- Przewiń do mapy, aby wyświetlić mapę kursu.
Jeśli zboczysz z kursu, zostanie wyświetlony komunikat.

Wyświetlanie szczegółów kursu

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz kurs, aby wyświetlić go na mapie.
 - Wybierz wykres podjazdów, aby wyświetlić szczegółowe informacje i wykresy wysokości dla każdego podjazdu.
 - Wybierz **Podsumowanie**, aby wyświetlić szczegóły kursu.
 - Wybierz **Wymagania kursu**, aby wyświetlić analizę wytrenowania rowerowego dla danego kursu.
 - Wybierz **Przewodnik mocy**, aby wyświetlić analizę wysiłku dla danego kursu.

Wyświetlanie kursu na mapie

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

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

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

Opcje kursu

Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy > **.

Szczegółowa nawigacja: Włącza i wyłącza monity dotyczące zwrotów.

Ostrzeżenia o zejściu z kursu: Ostrzega o zboczeniu z kursu.

Szukaj: Umożliwia wyszukiwanie zapisanych kursów wg nazwy.

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

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

Zmiana trasy kursu

Można wybrać sposób, w jaki urządzenie ponownie przelicza trasę po zakończeniu kursu.

Po zakończeniu kursu wybierz opcję:

- Aby wstrzymać nawigację do czasu powrotu na kurs, wybierz opcję **Zatrzymaj nawigowanie**.
- Aby wybrać propozycję zmiany trasy, wybierz opcję **Zmień trasę**.

UWAGA: Opcja pierwszej zmiany trasy to najkrótsza trasa z powrotem do kursu, która rozpoczyna się automatycznie po 10 sekundach.

Przerywanie kursu

- 1 Przewiń do mapy.
- 2 Przesuń palcem od góry w dół ekranu i przewiń do widżetu sterowania.
- 3 Wybierz kolejno **Przerwij kurs > **.

Kasowanie kursu

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy**.
- 2 Przesuń w lewo na kursie.
- 3 Wybierz .

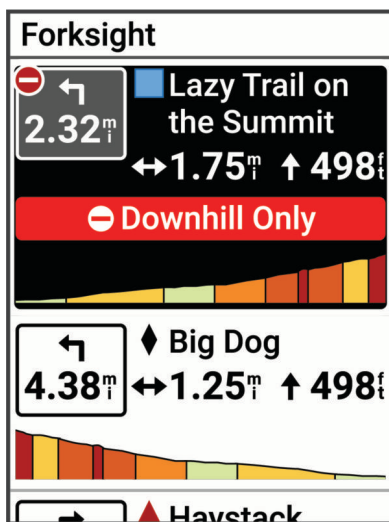
Trasy Trailforks

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

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

ForkSight

Podczas nawigacji po szlaku rowerowym na mapie Trailforks tryb ForkSight zapewnia rowerzystom informacje o szlakach na każdym skrzyżowaniu, pomagając poruszać się po sieci szlaków. Po zatrzymaniu na szlaku rowerowym podczas aktywności zostanie wyświetlona strona ForkSight z informacjami o opcjach dotyczących nadchodzącego szlaku, takich jak wskazówki nawigacyjne, podjazdy i zjazdy oraz profil wysokości.



Korzystanie z funkcji ClimbPro

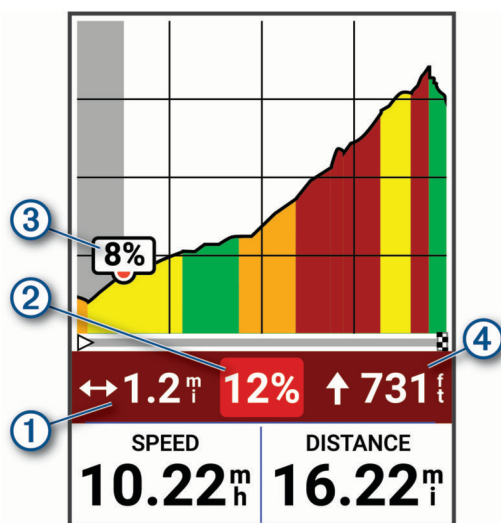
Funkcja ClimbPro pomaga lepiej rozkładać wysiłek z uwzględnieniem zbliżających się wzniesień. Możesz zobaczyć szczegółowe informacje o podjazdach, w tym o czasie wystąpienia podjazdu, jego średnim nachyleniu i całkowitym wzniosie. Oceny podjazdów, utworzone w oparciu o długość i nachylenie, są oznaczone kolorem.

- 1 Włącz funkcję ClimbPro dla profilu aktywności ([Ustawienia treningu, strona 77](#)).
- 2 Wybierz **Wykrywanie podjazdu**.
- 3 Wybierz kategorie podjazdów, które mają być uwzględnione, w oparciu o trudność ([Kategorie podjazdów, strona 44](#)).
- 4 Wybierz **Tryb**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Podczas nawigacji**, aby używać funkcji ClimbPro tylko wtedy, gdy podążasz kursem ([Kursy, strona 38](#)) lub jedziesz do celu podróży ([Podróż do pozycji, strona 34](#)).
 - Wybierz **Zawsze**, aby używać funkcji ClimbPro podczas każdej jazdy.
- 6 Wybierz **Typ terenu**, a następnie wybierz jedną z opcji.
- 7 Przejrzyj podjazdy w widżecie przeglądu podjazdów ([Korzystanie z widżetu Eksplorator wspinaczek, strona 44](#)).

PORADA: Informacje o podjazdach pojawiają się również w szczegółach kursu ([Wyświetlanie szczegółów kursu, strona 40](#)).

- 8 Idź pojeździć.

Na początku podjazdu automatycznie pojawia się ekran ClimbPro.



①	Pozostały dystans w bieżącym podejździe
②	Pozostałe średnie nachylenie w bieżącym podejździe
③	Bieżące nachylenie
④	Pozostały wznios w bieżącym podejździe

Po zapisaniu jazdy można wyświetlić czasy cząstkowe podjazdu w historii jazdy.

Korzystanie z widżetu Eksplorator wspinaczek

1 Przewiń do widżetu Eksplorator wspinaczek.

PORADA: Widżet Eksplorator wspinaczek można dodać do pętli widżetów ([Dostosowywanie pętli widżetów, strona 85](#)).

2 Wybierz .

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Promień przeszukiwania**, aby wpisać dystans wyszukiwania podjazdów.
- Wybierz **Minimalna trudność**, aby ustawić najłatwiejszą kategorię podjazdów ([Kategorie podjazdów, strona 44](#)).
- Wybierz **Maksymalna trudność**, aby ustawić najtrudniejszą kategorię podjazdów ([Kategorie podjazdów, strona 44](#)).
- Wybierz **Typ terenu**, aby określić typ terenu, po którym będziesz jeździć.
- Wybierz **Sortuj wg**, aby posortować wspinaczki według odległości, wzniosu, długości czy nachylenia.
- Wybierz **Kolejność sortowania**, aby posortować wspinaczki w kolejności rosnącej lub malejącej.

Kategorie podjazdów

Kategorie podjazdów są określane przez wynik podjazdu, który jest obliczany poprzez pomnożenie nachylenia przez długość wzniosu. Wznios musi mieć co najmniej 500 m długości oraz co najmniej 3-procentowe średnie nachylenie, by mógł być określony podjazdem.

kategoria	Wynik podjazdu	planu
Kategoria Hors (HC)	Większy niż 80 000	
Kategoria 1	Większy niż 64 000	
Kategoria 2	Większy niż 32 000	
Kategoria 3	Większy niż 16 000	
Kategoria 4	Większy niż 8 000	
Bez kategorii	Większy niż 1500	

Ustawienia mapy

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

Orientacja: Pozwala określić sposób wyświetlania mapy na stronie.

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

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

Wygląd: Umożliwia dostosowanie ustawień wyglądu mapy ([Ustawienia wyglądu mapy, strona 45](#)).

Konfiguruj mapy: Włącza i wyłącza mapy dostępne aktualnie w urządzeniu.

Ustawienia wyglądu mapy

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

Mapa popularności: Wyróżnia popularne drogi lub szlaki dla danego typu jazdy. Im ciemniejsze droga lub szlak, tym większa ich popularność.

Wysoki kontrast: Umożliwia wyświetlanie na mapach danych o większym poziomie kontrastu, aby poprawić widoczność w trudnych warunkach.

Szczegółowość map: Pozwala określić szczegółowość mapy.

Schemat kolorów: Dostosowuje wygląd mapy do typu jazdy.

Kolor przebytej trasy: Umożliwia zmianę koloru linii dla przebytej drogi.

Zaawansowane: Umożliwia ustawienie poziomów powiększenia i rozmiaru tekstu, a także włączenie cieniowanego reliefu i poziomicy.

Zresetuj domyślne ustawienia mapy: Przywraca domyślne ustawienia wyglądu mapy.

Zmiana orientacji mapy

- 1 Wybierz kolejno  > **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.

Zarządzanie mapami

Przed zsynchronizowaniem danych konta należy nawiązać połączenie z siecią Wi-Fi®.

Pobrane mapy możesz wyświetlać i aktualizować w komputerze rowerowym Edge.

- 1 Wybierz kolejno  > **System** > **Menedżer map**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz bieżącą mapę, a następnie wybierz **Pobierz aktualizację** lub **Sprawdź aktualizacje**.
 - Wybierz , aby pobrać nową mapę.

Ustawienia trasy

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

Wyznaczanie tras wg popularności: Oblicza trasy w oparciu o najbardziej popularne przejazdy z Garmin Connect.

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

Metoda obliczeń: Ustawia metodę używaną do obliczania trasy.

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

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

Ponowne przeliczenie kursu: Automatyczne ponowne obliczanie trasy w przypadku zboczenia z kursu.

Ponowne przeliczenie trasy: Automatyczne ponowne obliczanie trasy w przypadku zboczenia z trasy.

Wybieranie aktywność do obliczenia trasy

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

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

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

Funkcje online

OSTRZEŻENIE

Podczas jazdy na rowerze nie należy korzystać z wyświetlacza w celu wpisywania informacji, czytania lub odpowiadania na wiadomości, ponieważ może to spowodować rozproszenie uwagi, co może doprowadzić do wypadku, a w konsekwencji do poważnych obrażeń ciała lub śmierci.

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

Parowanie smartfonu

Aby korzystać z funkcji online komputera rowerowego Edge, sparuj go bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect, a nie z poziomu ustawień Bluetooth w telefonie.

- 1 Przytrzymaj przycisk , aby włączyć urządzenie.
- 2 Jeśli jest to pierwsze uruchomienie urządzenia, wybierz język urządzenia.
Na kolejnym ekranie zostanie wyświetlony monit o sparowanie urządzenia ze smartfonem.
- 3 Zeskanuj kod QR za pomocą smartfona i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.

UWAGA: W zależności od konta Garmin Connect i akcesoriów urządzenie podczas konfiguracji może zasugerować profile aktywności i pola danych. Jeśli z poprzednim urządzeniem są sparowane czujniki, można je przesłać podczas konfiguracji.

UWAGA: Konfiguracja Wi-Fi i korzystanie z trybu uśpiania w urządzeniu umożliwia synchronizację wszystkich danych, takich jak statystyki treningów, pobieranie kursów i aktualizacje oprogramowania.

- 4 W razie potrzeby możesz ręcznie przejść do trybu parowania poprzez przesunięcie palcem w dół od górnej krawędzi ekranu głównego, aby wyświetlić widżet stanu, a następnie wybranie kolejno **Telefon** > **Paruj smartfon** (*Wyświetlanie widżetów, strona 3*).

UWAGA: W przypadku parowania nowego telefonu wybierz nazwę dotychczasowego sparowanego telefonu, a następnie wybierz , aby zapomnieć ten telefon. **Paruj smartfon** pojawi się po zapomnieniu dotychczas sparowanego telefonu.

Po udanym sparowaniu urządzeń zostanie wyświetlony komunikat, a komputer rowerowy zsynchronizuje się automatycznie z telefonem.

Funkcje online Bluetooth

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

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

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

Alarm rowerowy: Umożliwia włączenie alertu dźwiękowego w urządzeniu i wysłanie alertu do telefonu, gdy urządzenie wykryje ruch.

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

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

Pobieranie kursów i segmentów z Garmin Connect: Umożliwia wyszukiwanie kursów i segmentów w serwisie Garmin Connect przy użyciu smartfonu oraz wysyłanie ich do urządzenia.

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

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

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

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

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania: (*Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 48*)

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

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

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

PRZESTROGA

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania są dodatkowymi funkcjami i nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

NOTYFIKACJA

Aby korzystać z tych funkcji, urządzenie Edge 850 musi mieć włączoną funkcję GPS i być połączone z aplikacją Garmin Connect za pomocą technologii Bluetooth. Kontakty alarmowe możesz dodać przy pomocy konta Garmin Connect.

Urządzenie Edge 850 ma funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, które należy skonfigurować w aplikacji Garmin Connect.

Aby uzyskać więcej informacji na temat funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, przejdź do garmin.com/safety.

Pomoc: Umożliwia wysyłanie automatycznej wiadomości z Twoim imieniem i nazwiskiem, łączem LiveTrack oraz pozycją GPS (jeśli dostępna) do kontaktów alarmowych.

Wykrywanie zdarzeń: Gdy urządzenie Edge 850 wykryje zdarzenie podczas określonych aktywności na powietrzu, wysyła ono automatyczną wiadomość, łączy LiveTrack oraz pozycję GPS (jeśli dostępna) do kontaktów alarmowych.

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

GroupRide: Umożliwia tworzenie i przechodzenie do udostępnionych kursów, wysyłanie wiadomości grupowych i udostępnianie danych o aktualnej pozycji do innych rowerzystów.

GroupTrack: Umożliwia śledzenie na bieżąco znajomych za pomocą funkcji LiveTrack bezpośrednio na ekranie urządzenia.

Wykrywanie zdarzeń

PRZESTROGA

Wykrywanie zdarzeń jest dodatkową funkcją dostępną tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu. Funkcja wykrywania zdarzeń nie jest podstawowym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

NOTYFIKACJA

Przed uruchomieniem wykrywania zdarzeń na urządzeniu, w aplikacji Garmin Connect należy skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

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

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

Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń

UWAGA: Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych.

- 1 Wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **Wykrywanie zdarzeń**.
- 2 Wybierz profil aktywności, aby włączyć wykrywanie zdarzeń.

UWAGA: Wykrywanie zdarzeń jest domyślnie włączone w przypadku niektórych aktywności na powietrzu. W zależności od ukształtowania terenu i stylu jazdy mogą wystąpić fałszywe ostrzeżenia.

Pomoc

PRZESTROGA

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

NOTYFIKACJA

Przed uruchomieniem funkcji pomocy na urządzeniu w aplikacji Garmin Connect należy skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

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

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

Wzywanie pomocy

NOTYFIKACJA

Przed wezwaniem pomocy należy włączyć GPS w urządzeniu Edge i skonfigurować informacje o kontaktach w nagłych wypadkach w aplikacji Garmin Connect. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Wciśnij i przytrzymaj przycisk  przez pięć sekund, aby włączyć funkcję pomocy.
Po zakończeniu 5-sekundowego odliczania urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy i wyśle wiadomość.
PORADA: Przed zakończeniem odliczania możesz wybrać , aby anulować wiadomość.
- 2 W razie potrzeby wybierz **Wyślij**, aby wysłać wiadomość natychmiast.

Dodawanie kontaktów alarmowych

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

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.
- 2 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > Funkcje bezpieczeństwa > Kontakty alarmowe > Dodaj kontakty alarmowe**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Twoje kontakty alarmowe otrzymują powiadomienie, gdy dodasz je jako kontakt alarmowy i mogą zaakceptować lub odrzucić Twoją prośbę. Jeśli kontakt odmówi, musisz wybrać inny kontakt alarmowy.

Wyświetlanie kontaktów alarmowych

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

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

Zostaną wyświetlone nazwy i numery telefonów kontaktów alarmowych.

Anulowanie automatycznych wiadomości

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

Przed upływem odliczanych 30 sekund przytrzymaj **Przytrzymaj, aby anulować**.

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 od góry w dół ekranu, następnie w lewo lub w prawo, aby wyświetlić widżet sterowania.
- 2 Wybierz kolejno **Wykryto zdarzenie** > **Czuję się dobrze**.

Wiadomość zostanie wysłana do kontaktów alarmowych.

LiveTrack

NOTYFIKACJA

Zadbanie o bezpieczeństwo poufnych danych podczas udostępniania informacji o lokalizacji innym użytkownikom jest obowiązkiem użytkownika. Zawsze upewnij się, że udostępniasz informacje o lokalizacji rowerzystom, których znasz i którym ufasz.

Funkcja LiveTrack umożliwia udostępnianie aktywności rowerowych kontaktom zapisanym w smartfonie i na kontach serwisów społecznościowych. Podczas udostępniania Twój widzowie mogą śledzić aktualną pozycję i wyświetlać bieżące dane na stronie internetowej w czasie rzeczywistym.

Aby korzystać z tej funkcji, urządzenie Edge 850 musi mieć włączoną funkcję GPS i być połączone z aplikacją Garmin Connect za pomocą technologii Bluetooth.

Włączanie LiveTrack

Przed rozpoczęciem pierwszej sesji LiveTrack należy skonfigurować kontakty w aplikacji Garmin Connect.

- 1 Wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **LiveTrack**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję **Autostart**, aby rozpocząć sesję LiveTrack za każdym razem po rozpoczęciu tego typu aktywności.
 - Wybierz opcję **Nazwa LiveTrack**, aby zaktualizować nazwę sesji LiveTrack. Aktualna data jest nazwą domyślną.
 - Wybierz opcję **Odbiorcy**, aby wyświetlić odbiorców.
 - Wybierz opcję **Udostępnianie kursów**, aby umożliwić odbiorcom wyświetlenie kursu.
 - Wybierz **Wiadomości od widzów**, jeśli chcesz umożliwić odbiorcom wysyłanie wiadomości tekstowych do Ciebie podczas jazdy na rowerze ([Wiadomości od widzów, strona 56](#)).
 - Wybierz opcję **Przedłuż sesję LiveTrack**, aby przedłużyć podgląd sesji LiveTrack do 24 godzin.
- 3 Wybierz **Uruchom LiveTrack**.

Odbiorcy mogą śledzić Twoje postępy na stronie śledzenia Garmin Connect.

Rozpoczynanie sesji GroupTrack

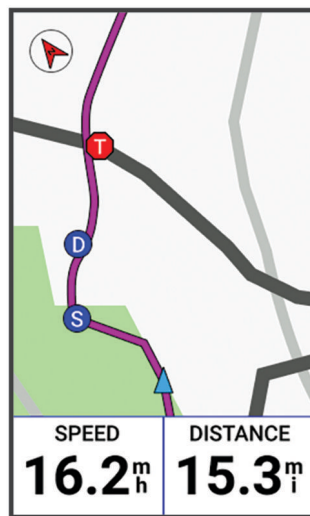
Przed rozpoczęciem sesji GroupTrack musisz sparować aplikację Garmin Connect na smartfonie z posiadanym urządzeniem ([Parowanie smartfonu, strona 46](#)).

UWAGA: Funkcja ta jest wymagana do jazd grupowych z użytkownikami komputera rowerowego Edge 830, jak i jego starszych modeli.

W przypadku komputera rowerowego Edge 1040, 840, 540 i jego nowszych modeli użyj funkcji GroupRide ([Rozpoczynanie sesji GroupRide, strona 52](#)).

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

- 1 W komputerze rowerowym Edge wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **LiveTrack** > **GroupTrack**, aby włączyć wyświetlanie połączeń na ekranie mapy i powiadomienia o wiadomościach.
- 2 W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **•••** > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **LiveTrack** > **Ustawienia udostępniania** > **GroupTrack** > **Wszyscy znajomi**.
- 3 Wybierz **Uruchom LiveTrack**.
- 4 Z poziomu licznika rowerowego Edge naciśnij  i rozpocznij jazdę.
- 5 Przewiń do mapy, aby wyświetlić znajomych.



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

- 6 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.

- Wyjdź pojeździć na zewnątrz z wykorzystaniem GPS.
- Sparuj kompatybilny komputer rowerowy Edge 850 ze smartfonem za pomocą technologii Bluetooth.
- W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **•••** > **Znajomi**, a następnie zaktualizuj listę rowerzystów w sesji GroupTrack.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi mają sparowane smartfony, i rozpocznij sesję LiveTrack w aplikacji Garmin Connect.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi są w zasięgu (40 km lub 25 mil).
- Podczas sesji GroupTrack przewiń do mapy, aby wyświetlić znajomych.
- Przerwij jazdę rowerem, aby wyświetlić pozycję i informacje o kierunku innych rowerzystów w sesji GroupTrack.

GroupRide

⚠ OSTRZEŻENIE

W trakcie jazdy na rowerze zawsze zwracaj uwagę na otoczenie i bezpiecznie kieruj rowerem. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może doprowadzić do poważnych obrażeń ciała lub śmierci.

NOTYFIKACJA

Zadbanie o bezpieczeństwo poufnych danych podczas udostępniania informacji o lokalizacji innym rowerzystom jest obowiązkiem użytkownika. Zawsze upewnij się, że udostępniasz informacje o lokalizacji rowerzystom, których znasz i którym ufasz.

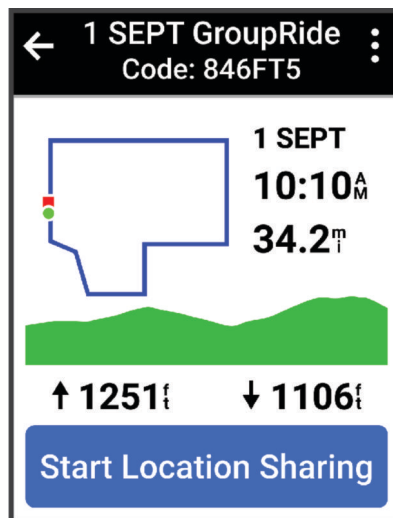
Za pomocą funkcji GroupRide w komputerze rowerowym Edge możesz tworzyć kursy i przechodzić do udostępnionych kursów, wysłać wiadomości grupowe i dane o aktualnej pozycji do innych rowerzystów wyposażonych w zgodne urządzenia.

Rozpoczynanie sesji GroupRide

Przed rozpoczęciem sesji GroupRide musisz sparować aplikację Garmin Connect na smartfonie z posiadanym urządzeniem ([Parowanie smartfonu, strona 46](#)). Po wyświetleniu się monitu musisz również wyrazić zgodę na udostępnienie swojej lokalizacji na żywo innym kolarzom.

- 1 Wybierz podgląd **GroupRide**.
- 2 Wybierz **+**.
- 3 Wybierz **Nazwa, Data** lub **Czas rozpoczęcia**, aby edytować informacje.
- 4 Wybierz **Dodaj kurs**, aby udostępnić kurs innym rowerzystom.
Możesz wybrać jeden z zapisanych kursów lub wybrać **+**, aby utworzyć nowy kurs ([Kursy, strona 38](#)).
- 5 Wybierz **Wyścigi**, aby rywalizować z innymi zawodnikami o rankingi i nagrody.
- 6 Wybierz **Wygeneruj kod**.

Komputer rowerowy Edge wygeneruje kod, który możesz udostępnić innym rowerzystom.

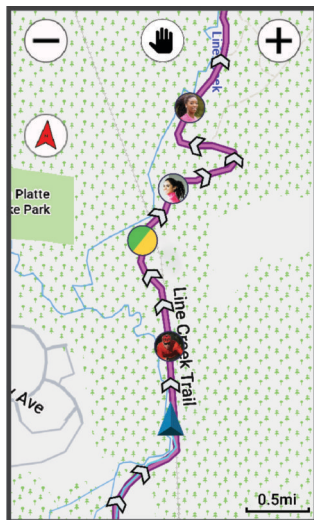


- 7 Wybierz kolejno **:** > **Udostępnij kod** > **✓**.
- 8 Otwórz aplikację Garmin Connect i wybierz kolejno **Wyświetl kod** > **Udostępnij**.
- 9 Wybierz sposób udostępniania kodu innym rowerzystom.
Aplikacja Garmin Connect udostępni kod GroupRide Twoim kontaktom.
- 10 W komputerze rowerowym Edge wybierz **Rozpocznij udostępnianie pozycji**.

11 Naciśnij  i idź pojeździć.

Do ekranów danych aktywnego profilu zostanie dodany ekran danych GroupRide.

12 Wybierz rowerzystę z ekranu danych **GroupRide**, aby wyświetlić jego pozycję na mapie lub przewiń do mapy, aby wyświetlić wszystkich rowerzystów (*Status mapy GroupRide, strona 54*).



Dotknij ikony na mapie, aby wyświetlić pozycję, kierunek i informacje o stanie innych rowerzystów w sesji GroupRide.

Dołączanie do sesji GroupRide

Możesz dołączyć do sesji GroupRide w komputerze rowerowym Edge, gdy udostępniono Ci kod GroupRide. Możesz wpisać kod przed rozpoczęciem jazdy.

1 Przewiń do podglądu **GroupRide**.

PORADA: Możesz dodać podgląd GroupRide do pętli podglądów (*Dostosowywanie podglądów, strona 85*).

2 Wybierz **Podaj kod**.

3 Wpisz 6-cyfrowy kod, a następnie wybierz .

Komputer rowerowy Edge automatycznie pobierze kurs.

4 W dzień jazdy wybierz **Rozpocznij udostępnianie pozycji**.

5 Naciśnij  i idź pojeździć.

Wysyłanie wiadomości GroupRide

Możesz wysłać wiadomości do innych rowerzystów podczas sesji GroupRide.

1 Na ekranie danych **GroupRide** w komputerze rowerowym Edge , wybierz kolejno  > .

2 Wybierz opcję:

- Wybierz wiadomość z listy odpowiedzi z gotowym tekstem.
- Wybierz **Wpisz wiadomość**, aby wysłać własną wiadomość.

UWAGA: Możesz dostosować odpowiedzi z gotowym tekstem w ustawieniach urządzenia w aplikacji Garmin Connect. Gdy dostosujesz ustawienia, musisz następnie zsynchronizować dane, aby zastosować zmiany w posiadanym komputerze rowerowym Edge .



UWAGA: Możesz przewinąć do góry ekranu wiadomości, aby wyświetlić starsze wiadomości, w tym wiadomości wysłane przed dołączeniem do sesji GroupRide ([Dołączanie do sesji GroupRide, strona 53](#)).

Status mapy GroupRide

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

PORADA: Litery wewnątrz ikon mapy odpowiadają pierwszej literze imienia rowerzysty.

Ikona	Kształt	planu	Ruch	Połączenie z aplikacją Garmin Connect
	Kółko	Biały	Tak	Nie
	Kółko	Niebieski	Tak	Tak
	Kwadrat	Biały	Nie	Nie
	Kwadrat	Czerwony	Nie	Tak
	Kółko	Szare	Nieznany	Nieznany

UWAGA: Aby dostosować ustawienia mapy, na stronie GroupRide wybierz .

Opuszczanie sesji GroupRide

Aby umożliwić komputerowi rowerowemu Edge usunięcie siebie z map i list innych rowerzystów, urządzenie musi mieć aktywne połączenie z Internetem.

Sesję GroupRide możesz opuścić w dowolnym momencie.

Wybierz opcję:

- Podczas jazdy przesun palcem w dół, aby wyświetlić widżet sterowania i wybierz **Opuść sesję GroupRide**.
- Na stronie **GroupRide** wybierz **Opuść sesję GroupRide**.
- Naciśnij  > **Zapisz**, aby zatrzymać liczony czas aktywności i zakończyć aktywność.

PORADA: Komputer rowerowy Edge automatycznie usuwa sesję GroupRide, gdy upłynie jej ważność ([Porady dotyczące sesji GroupRide, strona 55](#)).

Porady dotyczące sesji GroupRide

- Wyjdź pojeździć na zewnątrz z wykorzystaniem GPS.
- Sparuj zgodny komputer rowerowy Edge ze smartfonem za pomocą technologii Bluetooth.
- Rowerzyści w grupie mogą dodać sesję GroupRide do swoich urządzeń w dowolnym momencie, a następnie dołączyć do niej w dniu jazdy. Sesja wygasa 24 godziny po jej rozpoczęciu.
- Aby udostępnić kod GroupRide podczas jazdy, wybierz  na ekranie danych **GroupRide** w komputerze rowerowym Edge.
- Gdy otrzymasz wiadomość GroupRide, możesz wybrać , aby wyciszyć wszystkie monity wiadomości dla danej sesji GroupRide.
- Lista rowerzystów odświeża się co 15 sekund i wyświetla maks. 25 najbliższych rowerzystów w promieniu 40 km (25 mil). Aby wyświetlić większą liczbę rowerzystów, którzy znajdują się poza promieniem 40 km (25 mil), wybierz **Pokaż więcej**.
- Podczas jazdy przesun palcem w dół, aby wyświetlić widżet sterowania i uzyskać dostęp do większej liczby opcji.
- Przerwij jazdę rowerem, aby wyświetlić pozycję i informacje o kierunku innych rowerzystów w sesji GroupRide ([Status mapy GroupRide, strona 54](#)).
- Aby przestać udostępniać bieżącą pozycję i dane jazdy, opuść sesję GroupRide w komputerze rowerowym. Aby przestać udostępniać wyniki jazdy i nagrody, opuść sesję GroupRide w aplikacji Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 58](#)).

Udostępnianie zdarzeń na żywo

Udostępnianie zdarzeń na żywo umożliwia wysyłanie wiadomości z najnowszymi informacjami do rodziny i przyjaciół w trakcie trwania wydarzenia. Przed rozpoczęciem wydarzenia możesz dostosować listę odbiorców oraz treść wiadomości w aplikacji Garmin Connect.

Włączanie udostępniania zdarzeń na żywo

Przed używaniem udostępniania zdarzeń na żywo, funkcję LiveTrack należy skonfigurować w aplikacji Garmin Connect.

UWAGA: Funkcje LiveTrack są dostępne, gdy posiadane urządzenie jest połączone z aplikacją Garmin Connect przy użyciu technologii Bluetooth ze zgodnym smartfonem Android.

- 1 Włącz licznik rowerowy Edge.
- 2 W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **•••** > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **Udostępnianie wydarzeń na żywo**.
- 3 Wybierz **Urządzenia**, a następnie wybierz licznik rowerowy Edge.
- 4 Użyj przełącznika, aby włączyć funkcję **Udostępnianie wydarzeń na żywo**.
- 5 Wybierz **Gotowe**.
- 6 Wybierz **Odbiorcy**, aby dodać osoby z listy kontaktów.
- 7 Wybierz **Opcje wiadomości**, aby dostosować opcje i elementy wyzwalające wysyłanie wiadomości.
- 8 Wyjdź na zewnątrz i wybierz profil jazdy na rowerze GPS na komputerze rowerowym Edge 850 .

Udostępnianie zdarzeń na żywo zostanie włączone na 24 godziny.

Wiadomości od widzów

UWAGA: Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych.

Wiadomości od widzów to funkcja pozwalająca osobom obserwującym Ciebie na LiveTrack na wysyłanie do Ciebie wiadomości tekstowych podczas jazdy na rowerze. Możesz skonfigurować tę funkcję w ustawieniach LiveTrack aplikacji Garmin Connect.

Blokowanie wiadomości od widzów

Jeśli chcesz zablokować wiadomości od widzów, firma Garmin zaleca wyłączenie ich przed rozpoczęciem aktywności.

Wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **LiveTrack** > **Wiadomości od widzów**.

Ustawianie alarmu rowerowego

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

1 Wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **Alarm rowerowy**.

2 Utwórz lub zaktualizuj hasło.

Po wyłączeniu alarmu rowerowego w urządzeniu Edge zostanie wyświetlony monit o wprowadzenie hasła.

3 Przesuń palcem w dół z górnej części ekranu i w widocznej sterowania wybierz opcję **Ustaw alarm rowerowy**. Jeśli urządzenie wykryje ruch, włączy alarm i wyśle alert do podłączonego telefonu.

Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności

Aby móc odtwarzać monity dźwiękowe w telefonie, musisz mieć telefon z aplikacją Garmin Connect sparowany z komputerem rowerowym Edge. Podczas odtwarzania monitu dźwiękowego telefon wyciszy wszystkie dźwięki, aby odtworzyć powiadomienie.

Możesz tak skonfigurować komputer rowerowy Edge, aby podczas jazdy lub innych aktywności odtwarzał motywacyjne powiadomienia statusu. Monity dźwiękowe mogą być odtwarzane w urządzeniu lub telefonie. Obejmują one numer i czas okrążenia, nawigację, moc, tempo lub prędkość oraz dane o tętnie. Możesz również dostosować poziom głośności.

1 Wybierz kolejno  > **System** > **Dźwięki**.

2 Wyreguluj głośność za pomocą suwaka **Komunikaty głosowe**.

3 Wybierz **Komunikaty głosowe**.

4 Wybierz opcję:

- Aby określić urządzenie do odtwarzania monitów dźwiękowych, wybierz **Wyjście dźwięku**.
- Aby zmienić język lub dialekt monitów dźwiękowych, wybierz **Dialekt**.

UWAGA: Jeśli wybierzesz opcję odtwarzania monitów dźwiękowych w telefonie, musisz zaktualizować język w ustawieniach telefonu.

- Aby zmienić głos komunikatów na męski lub żeński, wybierz **Głos**.
- Aby słyszeć alerty pomagające w nawigowaniu do celu, wybierz **Alerty nawigacji**.
- Aby odtwarzać monity po każdym uruchomieniu i wyłączeniu minutnika, w tym podczas korzystania z funkcji Auto Pause®, wybierz **Zdarzenia czasomierza**.
- Aby odtwarzać monity po każdym ukończonym okrążeniu, wybierz **Alert okrążenia**.
- Aby odtwarzać alerty treningowe jako monity dźwiękowe, zaznacz **Alerty treningowe**.
- Aby odtwarzać alerty aktywności jako monity dźwiękowe, zaznacz **Alerty aktywności**.
- Aby dodać do monitów dane o mocy, wybierz **Alert mocy**.
- Aby dodać do monitów informacje o tempie i prędkości, wybierz **Alerty tempa / prędkości**.
- Aby dodać do monitów informacje o tętnie, wybierz **Alert tętna**.

Słuchanie muzyki

OSTRZEŻENIE

Nie słuchaj muzyki podczas jazdy na drogach publicznych, ponieważ może to doprowadzić do rozproszenia uwagi, a w efekcie do wypadku drogowego, obrażeń ciała lub śmierci. Użytkownik jest odpowiedzialny za poznanie i zrozumienie przepisów obowiązujących na danym obszarze dotyczących korzystania ze słuchawek podczas jazdy na rowerze.

Możesz sterować odtwarzaniem utworów w smartfonie z poziomu licznika rowerowego Edge .

1 Na telefonie rozpocznij odtwarzanie utworu lub listy odtwarzania.

2 Wybierz opcję:

- Przesuń palcem z góry do dołu ekranu komputera rowerowego Edge, aby wyświetlić widżety, a następnie przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić widżet sterowania muzyką.

UWAGA: Do pętli widżetów można dodać opcje (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 85*).

- Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić ekran danych elementów sterowania muzyką (*Dodawanie ekranu danych, strona 78*).

3 Zaczynij słuchać muzyki na sparowanym smartfonie.

Możesz sterować odtwarzaniem utworów w smartfonie z poziomu licznika rowerowego Edge .

Garmin Share

NOTYFIKACJA

Zadbanie o bezpieczeństwo poufnych danych podczas udostępniania informacji innym użytkownikom jest obowiązkiem użytkownika. Zawsze upewnij się, że udostępniasz informacje osobom, które znasz i którym ufasz.

Funkcja Garmin Share umożliwia używanie technologii Bluetooth do bezprzewodowego udostępniania danych innym kompatybilnym urządzeniom Garmin. Gdy włączona jest funkcja Garmin Share i kompatybilne urządzenia Garmin znajdują się w swoim zasięgu, możesz wybrać zapisane pozycje, kursy i treningi do przesłania do innego urządzenia za pomocą bezpośredniego, zabezpieczonego połączenia między urządzeniami bez konieczności korzystania z telefonu lub łączności Wi-Fi.

Udostępnianie danych za pomocą Garmin Share

Aby korzystać z tej funkcji, najpierw włącz technologię Bluetooth w obu kompatybilnych urządzeniach, które muszą znajdować się w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp) od siebie. Po wyświetleniu się monitu musisz również wyrazić zgodę na udostępnienie danych z innymi urządzeniami Garmin za pomocą Garmin Share.

Urządzenie Edge może wysyłać i odbierać dane po nawiązaniu połączenia z innym kompatybilnym urządzeniem Garmin (*Odbieranie danych za pomocą Garmin Share, strona 58*). Możesz również przysyłać dane między różnymi urządzeniami. Na przykład możesz udostępnić ulubiony kurs z komputera rowerowego Edge do kompatybilnego zegarka Garmin.

1 Wybierz kolejno  > **Garmin Share** > **Udostępnij**.

2 Wybierz kategorię i wybierz co najmniej jeden element.

3 Wybierz **Udostępnij elementy: %1**.

4 Poczekaj, aż urządzenie zlokalizuje kompatybilne urządzenia.

5 Wybierz urządzenie.

6 Potwierdź zgodność sześciocyfrowego kodu PIN w obu urządzeniach i wybierz .

7 Poczekaj, aż urządzenia prześlą dane.

8 Wybierz **Udostępnij pon.**, aby udostępnić te same elementy innemu użytkownikowi (opcjonalnie).

9 Wybierz .

Odbieranie danych za pomocą Garmin Share

Aby korzystać z tej funkcji, najpierw włącz technologię Bluetooth w obu kompatybilnych urządzeniach, które muszą znajdować się w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp) od siebie. Po wyświetleniu się monitu musisz również wyrazić zgodę na udostępnienie danych z innymi urządzeniami Garmin za pomocą Garmin Share.

- 1 Wybierz kolejno  > **Garmin Share**.
- 2 Poczekać, aż urządzenie zlokalizuje kompatybilne urządzenia w zasięgu.
- 3 Wybierz .
- 4 Potwierdź zgodność sześciocyfrowego kodu PIN w obu urządzeniach i wybierz .
- 5 Poczekać, aż urządzenia prześlą dane.
- 6 Wybierz .

Odebrane dane możesz wyświetlić w menu Trening lub Nawigacja. Na ekranie głównym wyświetlany jest ostatnio odebrany element.

Ustawienia Garmin Share

Wybierz kolejno  > **Garmin Share** > .

Stan: Umożliwia komputerowi rowerowemu Edge odbieranie elementów za pośrednictwem Garmin Share.

Zapomnij urządzenia: Usuwa urządzenia, którym komputer rowerowy wcześniej udostępniał elementy.

Aplikacje na telefon i na komputer

Możesz połączyć komputer rowerowy z wieloma aplikacjami Garmin na telefon i na komputer za pomocą tego samego konta Garmin.

Serwis Garmin Connect

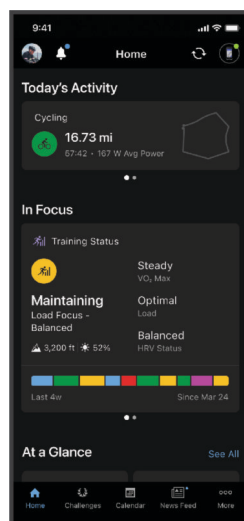
Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą usługi Garmin Connect. Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie swoje aktywności, takie jak jazdy, biegi, chodzenie, sesje pływania, piesze wędrówki, triathlony i wiele innych aktywności.

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

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

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

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



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

Udostępniaj aktywności: Możesz połączyć się ze znajomymi, aby śledzić wzajemnie swoje aktywności i udostępniać łącznie do swoich aktywności.

Zarządzaj ustawieniami: Ustawienia komputera rowerowego i użytkownika można dostosować za pomocą konta Garmin Connect.

Korzystanie z aplikacji Garmin Connect

Po sparowaniu komputera rowerowego z telefonem możesz użyć aplikacji Garmin Connect, aby przesłać wszystkie dane dotyczące Twojej aktywności na konto Garmin Connect ([Parowanie smartfonu, strona 46](#)).

UWAGA: Możesz dostosować ustawienia komputera rowerowego, profile aktywności, pola danych i ustawienia użytkownika na swoim koncie Garmin Connect, korzystając z aplikacji Garmin Connect lub witryny internetowej Garmin Connect.

- 1 Sprawdź, czy aplikacja Garmin Connect jest uruchomiona na Twoim telefonie.
- 2 Umieść komputer rowerowy w pobliżu telefonu, w odległości nie większej niż 10 m (30 stóp).
Komputer rowerowy automatycznie synchronizuje dane z aplikacją Garmin Connect i kontem Garmin Connect.

Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, musisz najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować urządzenie ze zgodnym smartfonem ([Parowanie smartfonu, strona 46](#)).

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect.

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

Ujednolicony stan wytrenowania

Jeśli korzystasz z więcej niż jednego urządzenia Garmin na koncie Garmin Connect, możesz wybrać, które z nich będzie głównym źródłem danych w codziennym użytkowaniu oraz w celach treningowych.

W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Ustawienia**.

Podstawowe urządzenie treningowe: Ustawia priorytetowe źródło danych pomiarów treningowych, takich jak stan wytrenowania i charakter obciążenia.

Podstawowe urządzenie noszone na ciele: Ustawia priorytetowe źródło danych odczytów codziennych parametrów zdrowia, takich jak kroki i sen. Powinien być to zegarek, który nosisz najczęściej.

PORADA: Aby otrzymywać jak najdokładniejsze wyniki, firma Garmin zaleca częstą synchronizację z kontem Garmin Connect.

Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect

- Zsynchronizuj licznik rowerowy Edge z aplikacją Garmin Connect na smartfonie.
- Użyj przewodu USB dołączonego do licznika rowerowego Edge, aby przesłać dane jazdy na konto Garmin Connect w komputerze.

Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze

Aplikacja Garmin Express połączy Twoje urządzenie z kontem Garmin Connect, korzystając z komputera. Aplikacji Garmin Express można używać do przysyłania swoich danych aktywności na konto Garmin Connect i wysyłania danych, takich jak treningi lub plany treningowe, ze strony Garmin Connect do swojego urządzenia. Możesz również instalować aktualizacje oprogramowania urządzenia i zarządzać swoimi aplikacjami Connect IQ.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.
- 2 Odwiedź stronę garmin.com/express.
- 3 Pobierz i zainstaluj aplikację Garmin Express.
- 4 Otwórz aplikację Garmin Express i wybierz **Dodaj urządzenie**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

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

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.

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

- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

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

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

Subskrypcja Garmin Connect+

Możesz udoskonalić dane, połączenia i treningi dostępne na koncie Garmin Connect za pomocą subskrypcji Garmin Connect+. Aby utworzyć konto, można pobrać aplikację Garmin Connect ze sklepu z aplikacjami w telefonie lub przejść na stronę connect.garmin.com.

Active Intelligence (SI): Otrzymuj wskazówki SI dotyczące danych i aktywności.

LiveTrack+: Wysyłaj wiadomości tekstowe LiveTrack, otrzymaj spersonalizowaną stronę profilową oraz wyświetlaj poprzednie sesje LiveTrack.

Wskazówki dotyczące treningu: Otrzymaj dodatkowe wsparcie i wskazówki od ekspertów dzięki planom treningowym Garmin Coach.

Pulpit wydajności: Wyświetlaj dane treningowe wedle własnych preferencji na spersonalizowanych wykresach.

Funkcje społecznościowe: Uzyskaj dostęp do ekskluzywnych odznak, wyzwań z odznakami oraz podwójnych punktów za wykonywanie wyzwań. Możesz odświeżyć zdjęcie profilowe za pomocą ramek, które można dostosować.

Funkcje Connect IQ do pobrania

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

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

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

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

Pobieranie funkcji Connect IQ

Aby móc pobrać funkcje z aplikacji Connect IQ, musisz najpierw sparować zegarek Garmin lub komputer rowerowy z telefonem ([Parowanie smartfonu, strona 46](#)).

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w telefonie, zainstaluj i otwórz aplikację Connect IQ.
- 2 W razie potrzeby wybierz zegarek lub komputer rowerowy.
- 3 Wybierz funkcję Connect IQ.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

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

Funkcje łączności Wi-Fi

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

Aktualizacje oprogramowania: Można pobrać i zainstalować najnowsze oprogramowanie.

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

Aktualizacje map: Możesz zaktualizować mapy w komputerze rowerowym Edge . Regularne aktualizowanie map umożliwia urządzeniu znajdowanie dodanych niedawno miejsc i wyznaczanie lepszych tras (*Zarządzanie mapami, strona 45*).

Konfiguracja łączności Wi-Fi

Musisz podłączyć urządzenie do aplikacji Garmin Connect na smartfonie lub do aplikacji Garmin Express na komputerze, zanim połączysz się z siecią Wi-Fi.

1 Wybierz opcję:

- Pobierz aplikację Garmin Connect i sparuj smartfon (*Parowanie smartfonu, strona 46*).
- Odwiedź stronę garmin.com/express i pobierz aplikację Garmin Express.

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

Ustawienia Wi-Fi

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

Włącz: Włącza bezprzewodową technologię Wi-Fi.

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

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

Synchronizacja Wi-Fi: Wybierz, aby ręcznie zsynchronizować Wi-Fi.

Dodaj sieć: Umożliwia podłączenie urządzenia do sieci bezprzewodowej.

Czujniki bezprzewodowe

Licznik rowerowy Edge można sparować i używać z bezprzewodowymi czujnikami za pośrednictwem technologii ANT+ lub Bluetooth (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 67*). Po sparowaniu urządzeń istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dodawanie ekranu danych, strona 78*). Jeśli do urządzenia dołączono czujnik, urządzenia te są już sparowane.

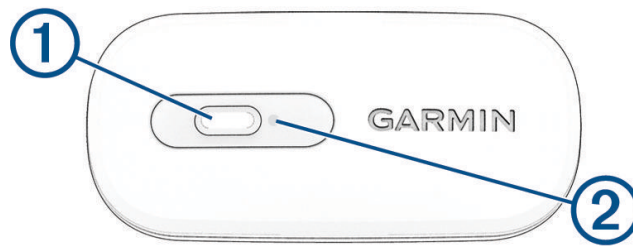
Aby uzyskać dodatkowe informacje na temat zakupu, zgodności poszczególnych czujników Garmin lub aby zapoznać się z instrukcją obsługi, przejdź na stronę buy.garmin.com i wyszukaj dany czujnik.

Typ czujnika	Opis
e-Bike	Podczas jazdy na e-rowerze możesz korzystać z urządzenia i wyświetlać dane roweru, takie jak informacje o stanie akumulatora i zmianie biegów (Wyświetlanie danych czujnika e-roweru, strona 72).
Pilot Edge	Możesz sterować licznikiem rowerowym Edge za pomocą pilota Edge, w tym uruchamiać stoper aktywności, oznaczać okrążenia i przewijać ekrany danych.
Dodatkowy wyświetlacz	Możesz użyć trybu Dodatkowy wyświetlacz, aby podczas jazdy lub triathlonu wyświetlać ekrany danych ze zgodnego zegarka Garmin na zgodnym liczniku rowerowym Edge.
Tętno	Podczas aktywności możesz korzystać z zewnętrznego czujnika tętna, takiego jak czujnik z serii HRM 200, HRM-Fit™ lub HRM-Pro™, aby wyświetlać dane dotyczące tętna.
Pilot inReach	Funkcja pilota inReach® umożliwia sterowanie komunikatorem satelitarnym inReach za pomocą licznika rowerowego Edge (Korzystanie z pilota inReach, strona 72).
Światła	Można korzystać ze świateł rowerowych Varia™, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną.
Moc	Możesz korzystać z pedałów z miernikiem mocy Rally™ lub Vector™, aby wyświetlać dane dotyczące mocy na urządzeniu. Możesz dostosować strefy mocy do swoich celów i możliwości (Ustawianie stref mocy, strona 33) lub skorzystać z alertów zakresowych i otrzymywać powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy (Ustawianie alertów zakresowych, strona 80).
Radar	Można skorzystać z rowerowego radaru wstecznego Varia, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną i wysyłać alerty o zbliżających się pojazdach. Tylne światło z kamerą radaru Varia umożliwia także robienie zdjęć i nagrywanie wideo podczas jazdy (Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 71).
Zmiana biegów	Elektroniczne manetki umożliwiają wyświetlanie informacji o zmianie biegów podczas jazdy. W komputerze rowerowym Edge 850 wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.
Shimano Di2	Za pomocą elektronicznych manetek Shimano® Di2™ można wyświetlać informacje o zmianie biegów podczas jazdy. W komputerze rowerowym Edge 850 wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.
Shimano E-Bike	Podczas jazdy na e-rowerze Shimano możesz korzystać z komputera rowerowego i wyświetlać dane roweru, takie jak informacje o stanie akumulatora i zmianie biegów (Wyświetlanie danych czujnika e-roweru, strona 72).
Inteligentny trener	Komputera rowerowego można używać wraz z wewnętrznym trenerem, aby symulować obciążenie podczas kursu, jazdy lub treningu (Korzystanie z trenera rowerowego, strona 16).
Prędkość/kadencja	Do roweru można podłączyć czujniki prędkości lub rytmu, aby wyświetlać dane na komputerze rowerowym podczas jazdy. W razie konieczności obwód koła można wprowadzić ręcznie (Rozmiar i obwód koła, strona 110).
Tempe	Czujnik temperatury tempe™ można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze.
VIRB	Funkcja pilota VIRB® umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB za pomocą komputera rowerowego.

Parowanie HRM 600 z posiadanym kompatybilnym urządzeniem

Możesz sparować urządzenie HRM 600 z kompatybilnym urządzeniem, zegarkiem, tabletem lub wyposażeniem fitness Garmin (*Rodzaje połączeń i zachowanie diody LED, strona 65*).

- 1 Na module HRM 600 naciśnij przycisk ①, aby go wybudzić.



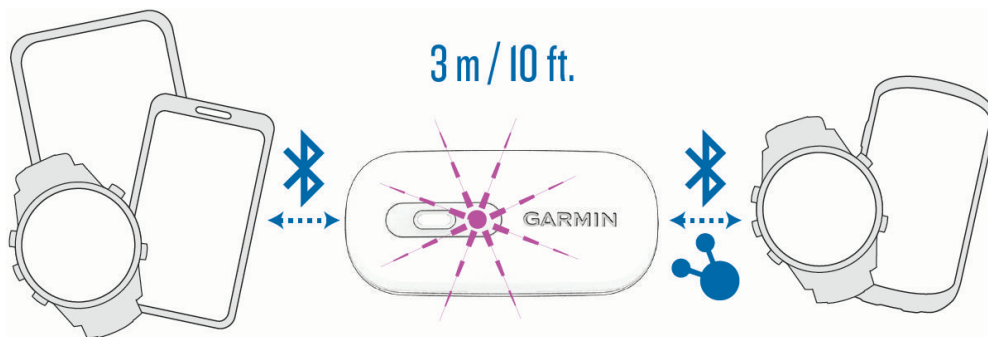
Dioda LED ② będzie migać na  , gdy jest ona aktywna i korzysta z bezpiecznego połączenia.

- 2 Sprawdź, czy urządzenie Garmin obsługuje rodzaj połączenia wskazany przez diodę LED.

Możesz szybko nacisnąć przycisk dwa razy, aby przełączać między rodzajami połączeń (*Rodzaje połączeń i zachowanie diody LED, strona 65*). Dioda LED będzie migać na   , gdy jest ona aktywna i korzysta z otwartego połączenia.

PORADA: Wiele kompatybilnych urządzeń i aplikacji wykorzystuje połączenie otwarte.

- 3 Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 4 sekundy, aby przejść do trybu parowania.



Dioda LED będzie migać na  w sposób ciągły.

Urządzenie HRM 600 jest w trybie parowania przez 5 minut.

Aby zakończyć tryb parowania, możesz nacisnąć przycisk.

- 4 Wybierz opcję:

- Na urządzeniu Garmin otwórz menu czujników, aby dodać zewnętrzne czujniki tętna.

UWAGA: Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.

- Na urządzeniu innej firmy otwórz ustawienia Bluetooth.

Na liście dostępnych urządzeń powinno pojawić się urządzenie HRM 600.

- 5 Wybierz HRM 600.

Po przeprowadzeniu pierwszego parowania urządzenie będzie automatycznie rozpoznawać HRM 600 po każdym włączeniu, jeśli znajduje się w zasięgu.

Rodzaje połączeń i zachowanie diody LED

Urządzenie HRM 600 obsługuje zarówno połączenia bezpieczne, jak i otwarte.

Połączenie bezpieczne: Połączenie bezpieczne Bluetooth jest szyfrowane i uwierzytelniane. Lista urządzeń Garmin obsługujących nawiązywanie bezpiecznych połączeń znajduje się na stronie garmin.com/hrm_connection_types. Niektóre urządzenia Garmin mogą wymagać aktualizacji oprogramowania.

Gdy urządzenie HRM 600 jest aktywne i wykorzystuje bezpieczne połączenie, dioda LED miga na   (2 razy) co 5 sekund.

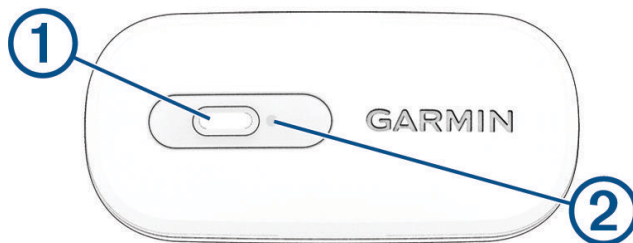
Open: Połączenie otwarte obsługuje wszystkie urządzenia Garmin, które są kompatybilne z czujnikami tętna. Połączenia ANT+ i niektóre połączenia Bluetooth są otwarte. Otwarte połączenie jest także zalecane w przypadku parowania Bluetooth z zegarkami, tabletami lub wyposażeniem fitness innych firm.

Gdy urządzenie HRM 600 jest aktywne i wykorzystuje połączenie otwarte, dioda LED miga na    (3 razy) co 5 sekund.

PORADA: Na czas parowania zachowaj odległość 10 m (33 stopy) od innych czujników tętna.

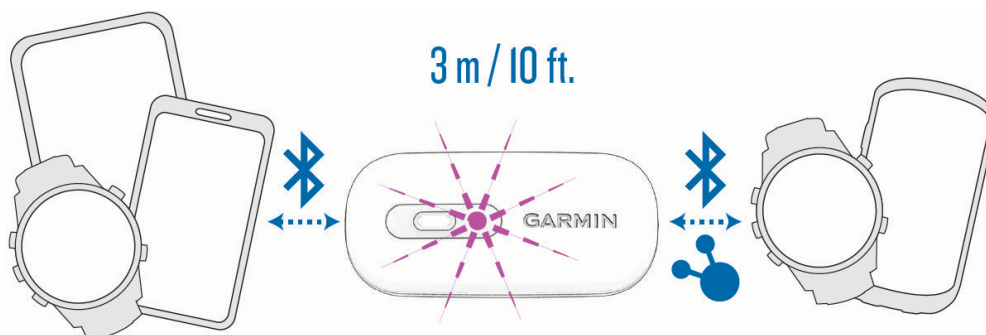
Parowanie HRM 600 z aplikacją Garmin Connect

- 1 Na module HRM 600 naciśnij przycisk , aby go wybudzić.



Dioda LED  miga na , gdy urządzenie jest aktywne i przesyła dane.

- 2 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w telefonie, zainstaluj i otwórz aplikację Garmin Connect.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 4 sekundy, aby przejść do trybu parowania.



Dioda LED będzie migać na  w sposób ciągły.

Urządzenie HRM 600 jest w trybie parowania przez 5 minut.

Aby zakończyć tryb parowania, możesz nacisnąć przycisk.

- 4 Wybierz opcję, aby dodać urządzenie HRM 600 do konta Garmin Connect:
 - Jeśli po raz pierwszy parujesz urządzenie z aplikacją Garmin Connect, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - Jeśli z aplikacją Garmin Connect zostało już sparowane inne urządzenie, wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, a następnie postępuj zgodnie z wyświetlanymi na ekranie instrukcjami.

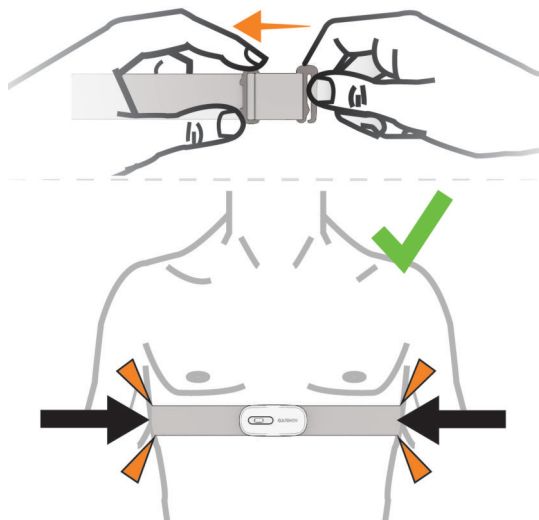
Zakładanie urządzenia HRM 600

- 1 Zatrzaśnij moduł na pasku.

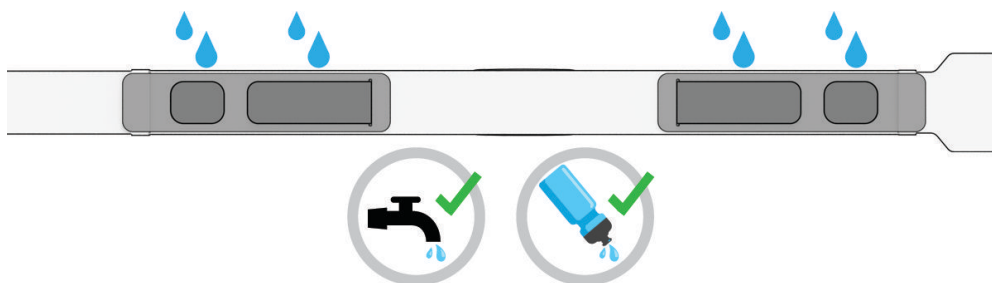


UWAGA: Oba logo Garmin powinny być skierowane do góry.

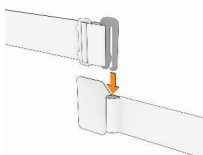
- 2 Wyreguluj pasek.



- 3 Zwilż czujniki.



- 4 Przymocuj haczyk paska po prawej stronie.



Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Zwilż elektrody i płytki stykowe (jeśli dotyczy).
- Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
- Wykonaj rozgrzewkę trwającą 5–10 minut.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi dbania o urządzenie (*Dbanie o czujnik tętna, strona 97*).
- 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.

Parowanie czujników bezprzewodowych

Podczas pierwszego łączenia czujnika bezprzewodowego z urządzeniem przy użyciu technologii ANT+ lub Bluetooth należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu licznik rowerowy Edge będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu. Więcej informacji na temat typów połączeń można znaleźć na stronie garmin.com/hrm_connection_types.

UWAGA: Jeśli do urządzenia dołączono czujnik, urządzenia te są już sparowane.

- 1 Załóż czujnik tętna, zainstaluj czujnik lub naciśnij przycisk, aby wybudzić czujnik.

UWAGA: Informacje na temat parowania można znaleźć w podręczniku użytkownika bezprzewodowego czujnika.

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

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

- 3 Wybierz kolejno  > **Czujniki** > **Dodaj czujnik**.

- 4 Wybierz opcję:

- Wybierz typ czujnika.
- Wybierz **Szukaj wszystko**, aby wyszukać wszystkie czujniki znajdujące się w pobliżu.

Zostanie wyświetlona lista dostępnych czujników.

- 5 Wybierz jeden lub więcej czujników do sparowania z urządzeniem.

- 6 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.

Żywotność baterii czujnika bezprzewodowego

Po zakończeniu jazdy wyświetlane są poziomy naładowania baterii czujników bezprzewodowych, które były podłączone podczas aktywności. Lista jest posortowana według poziomu naładowania baterii.

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 85*).

Trening z miernikami mocy

- Odwiedź stronę garmin.com/intosports, aby zapoznać się z listą mierników mocy zgodnych z posiadanym licznikiem rowerowym Edge (np. systemami Rally i Vector).
- Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika miernika mocy.
- Dostosuj strefy mocy do własnych celów i możliwości (*Ustawianie stref mocy, strona 33*).
- Korzystaj z alertów zakresowych i otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy (*Ustawianie alertów zakresowych, strona 80*).
- Dostosuj pola danych mocy (*Dodawanie ekranu danych, strona 78*).

Kalibrowanie miernika mocy

Przed rozpoczęciem kalibracji zainstaluj miernik mocy, a następnie sparuj go z urządzeniem i upewnij się, że aktywnie przesyła dane.

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

1 Wybierz kolejno  > Czujniki.

2 Wybierz miernik mocy.

3 Wybierz **Kalibruj**.

PORADA: Pedaluj, aby wymusić aktywność miernika, aż pojawi się komunikat.

4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Moc na pedale

Rally mierzy moc na pedale.

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

UWAGA: System Rally z jednym czujnikiem nie zapewnia informacji o bilansie mocy lewej i prawej nogi.

Dynamika jazdy

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

UWAGA: Do wykonania pomiaru dynamiki jazdy konieczne jest posiadanie zgodnego miernika mocy z dwoma czujnikami, podłączonego przy użyciu technologii ANT+.

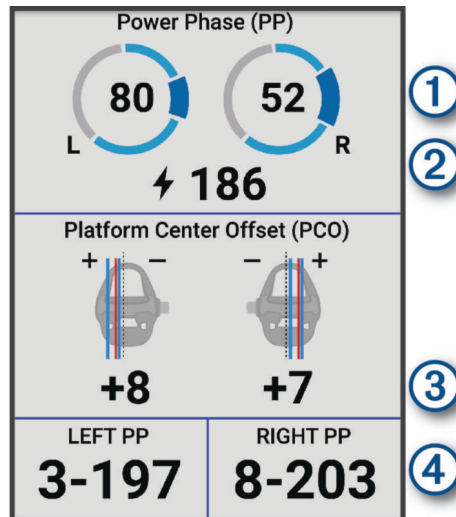
Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/performance-data/cycling.

Wykorzystanie dynamiki jazdy

Zanim będzie można wykorzystać funkcję dynamiki jazdy, należy sparować miernik mocy z urządzeniem, korzystając z technologii ANT+ ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 67](#)).

UWAGA: Rejestrowanie dynamiki jazdy wykorzystuje dodatkową pamięć urządzenia.

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



- 3 Jeśli to konieczne, przytrzymaj pole danych ④, aby je zmienić ([Dodawanie ekranu danych, strona 78](#)).

UWAGA: Dwa pola danych na dole ekranu można dostosować.

Dane dotyczące jazdy można przesłać do aplikacji Garmin Connect w celu wyświetlenia dodatkowych informacji o dynamice jazdy ([Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect, strona 59](#)).

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 dynamiki jazdy

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

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

Aktualizowanie oprogramowania systemowego Rally przy użyciu licznika rowerowego Edge

Przed wykonaniem aktualizacji oprogramowania należy sparować licznik rowerowy Edge z systemem Rally.

- 1 Wyślij dane jazdy do konta Garmin Connect ([Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect, strona 59](#)).
Garmin Connect automatycznie wyszukuje aktualizacje oprogramowania i przesyła je do licznika rowerowego Edge .
- 2 Zbliż licznik rowerowy Edge do miernika mocy, aby był w jego zasięgu (3 m).
- 3 Obróć ramię korby kilka razy. Licznik rowerowy Edge wyświetli monit o zainstalowanie wszystkich oczekujących aktualizacji oprogramowania.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Świadomość sytuacyjna

OSTRZEŻENIE

Urządzenia Varia zwiększające bezpieczeństwo podczas jazdy mogą poprawić świadomość sytuacyjną. Nie zwalnia to jednak rowerzysty z obowiązku zachowania pełnej koncentracji i rozwagi. Należy zawsze zwracać uwagę na otoczenie i bezpiecznie kierować rowerem. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może doprowadzić do poważnych obrażeń ciała lub śmierci.

Posiadany licznik rowerowy Edge może być używany z urządzeniami Varia zwiększającymi bezpieczeństwo podczas jazdy ([Czujniki bezprzewodowe, strona 62](#)). Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika akcesorium.

Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia

NOTYFIKACJA

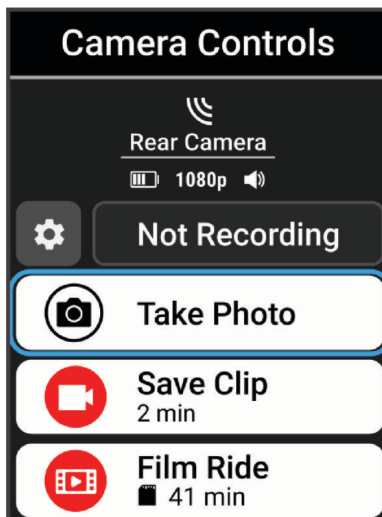
W niektórych jurysdykcjach nagrywanie filmów, dźwięku lub robienie zdjęć może być zabronione lub prawnie regulowane albo może istnieć wymóg, aby wszystkie strony o tym wiedziały i wyraziły na to zgodę. Użytkownik jest odpowiedzialny za znajomość i przestrzeganie wszystkich praw, przepisów i innych ograniczeń obowiązujących w jurysdykcjach, w których zamierza korzystać z urządzenia.

Aby móc korzystać z elementów sterujących kamery Varia, sparuj akcesorium z komputerem rowerowym ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 67](#)).

- 1 Dotknij ekranu, aby wyświetlić nakładkę stopera i wybierz ➤.

PORADA: Kamerą możesz również sterować za pomocą przycisków szybkich działań w nakładce stopera.

Komputer rowerowy wyświetla elementy sterujące kamery, a także tryb nagrywania, stan baterii, rozdzielczość filmów i stan dźwięku wszystkich połączonych kamer.



- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Światło przednie z funkcją kamery** lub **Radar z funkcją kamery**, aby dostosować ustawienia kamery.
 - Wybierz ⚙️, aby spersonalizować przyciski szybkich działań, które pojawiają się w nakładce stopera.
 - Wybierz **Zrób zdjęcie**, **Zapisz klip** lub **Nagrywaj jazdę**.

Włączanie dźwięku zielonego poziomu zagrożenia

Przed włączeniem dźwięku zielonego poziomu zagrożenia należy sparować urządzenie ze zgodnym radarem wstecznym Varia i włączyć sygnały dźwiękowe.

Możesz włączyć dźwięk, który będzie odtwarzany, gdy radar przejdzie na zielony poziom zagrożenia.

- 1 Wybierz kolejno ≡ > **Czujniki**.
- 2 Wybierz radar.
- 3 Wybierz kolejno **Dane czujnika** > **Ustawienia alertu**.
- 4 Wybierz przełącznik **Dźwięk zielonego poziomu zagrożenia**.

Elektroniczne manetki zmiany biegów

Aby korzystać z kompatybilnych elektronicznych manetek zmiany biegów, takich jak manetki Shimano Di2 lub SRAM® AXS, musisz najpierw sparować je z posiadanym komputerem rowerowym Edge ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 67](#)).

Dostępne przyciski manetki zmiany biegów możesz skonfigurować tak, aby sterowały czynnościami wykonywanymi przez komputer rowerowy Edge, takimi jak uruchamianie i zatrzymywanie aktywności oraz rejestrowanie okrążeń. Możesz także dostosować opcjonalne pola danych ([Dodawanie ekranu danych, strona 78](#)). Podczas dokładnej regulacji pozycji elektronicznej manetki zmiany biegów komputer rowerowy Edge może wyświetlać wartości regulacji trymu.

Trening na e-rowerze

Aby korzystać z kompatybilnego e-roweru, np. e-roweru Shimano, sparuj go z posiadanym urządzeniem Edge ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 67](#)). Możesz dostosować opcjonalny ekran danych e-roweru i pola danych ([Dodawanie ekranu danych, strona 78](#)).

Wyświetlanie danych czujnika e-roweru

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

Więcej informacji zawiera podręcznik użytkownika e-roweru.

inReachPilot

Funkcja pilota inReach umożliwia sterowanie komunikatorem satelitarnym inReach za pomocą licznika rowerowego Edge. Więcej informacji o zgodnych urządzeniach można znaleźć na stronie buy.garmin.com.

Korzystanie z pilota inReach

- 1 Włącz komunikator satelitarny inReach.
- 2 Z poziomu licznika rowerowego Edge wybierz kolejno  > **Czujniki** > **Dodaj czujnik** > **inReach**.
- 3 Wybierz posiadany komunikator satelitarny inReach, a następnie **Dodaj**.
- 4 Na ekranie głównym przesunij palcem w dół, a następnie w lewo lub w prawo, aby wyświetlić zdalny widżet inReach.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby wysłać zapamiętaną wiadomość, wybierz kolejno **Wiadomości** > **Wyślij zapamiętane wiadomości**, a następnie wybierz wiadomość z listy.
 - Aby wysłać wiadomość SMS, wybierz kolejno **Wiadomości** > **Zacznij konwersację**, a następnie wybierz kontakt i wpisz treść wiadomości lub wybierz opcję gotowej wiadomości SMS.
 - Aby wyświetlić stoper i dystans pokonany w trakcie sesji śledzenia, wybierz kolejno **Śledzenie inReach** > **Rozpocznij śledzenie**.
 - Aby wysłać wiadomość SOS, wybierz **SOS**.

UWAGA: Sygnału SOS należy używać tylko w sytuacji realnego zagrożenia.

Historia

Podgląd historii w komputerze rowerowym Edge 850 zawiera takie informacje jak czas, dystans, kalorie, prędkość, okrążenia, wysokość oraz opcjonalne informacje dotyczące czujników przy użyciu technologii ANT+.

UWAGA: Historia nie jest zapisywana, gdy stoper aktywności 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 na konto Garmin Connect, aby śledzić wszystkie dane jazdy.

Wyświetlanie jazdy

- 1 Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie głównym, aby wyświetlić podgląd historii.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do ekranu głównego ([Dostosowywanie podglądów, strona 85](#)).

- 2 Wybierz podgląd historii.
- 3 Wybierz **Jazdy**.
- 4 Wybierz jazdę.
- 5 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 33](#)) i strefy tętna ([Ustawianie stref tętna, strona 32](#)) do wyznaczonych sobie celów i możliwości. Pole danych można dostosować tak, aby podczas jazdy był w nim wyświetlany czas w poszczególnych strefach treningowych ([Dodawanie ekranu danych, strona 78](#)).

- 1 Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie głównym, aby wyświetlić podgląd historii.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do ekranu głównego ([Dostosowywanie podglądów, strona 85](#)).

- 2 Wybierz podgląd historii.
- 3 Wybierz **Jazdy**.
- 4 Wybierz jazdę.
- 5 Wybierz opcję **Podsumowanie**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję **Strefy tętna**.
 - Wybierz opcję **Strefy mocy**.

Usuwanie jazdy

- 1 Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie głównym, aby wyświetlić podgląd historii.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do ekranu głównego ([Dostosowywanie podglądów, strona 85](#)).

- 2 Wybierz podgląd historii.
- 3 Wybierz **Jazdy**.
- 4 Przesuń palcem w lewo i wybierz .

Wyświetlanie podsumowania danych

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

- 1 Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie głównym, aby wyświetlić podgląd historii.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do ekranu głównego (*Dostosowywanie podglądów*, strona 85).

- 2 Wybierz podgląd historii.
- 3 Wybierz **Podsumowanie**.

Usuwanie podsumowania danych

- 1 Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie głównym, aby wyświetlić podgląd historii.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do ekranu głównego (*Dostosowywanie podglądów*, strona 85).

- 2 Wybierz podgląd historii.
- 3 Wybierz **Podsumowanie**.

- 4 Wybierz opcję:

- Wybierz kolejno , aby usunąć z historii wszystkie podsumowania danych.
- Wybierz profil aktywności, aby usunąć podsumowania danych zgromadzone dla pojedynczego profilu.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

- 5 Wybierz .

Zapis danych

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 67.

Zarządzanie danymi

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

Podłączanie urządzenia do komputera

NOTYFIKACJA

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

- 1 Wyciągnij antenę komunikatów pogodowych z portu USB.
- 2 Podłącz jedną wtyczkę przewodu do portu USB w urządzeniu.
- 3 Podłącz drugą wtyczkę przewodu do portu USB komputera.

Urządzenie w komputerach Windows jest wyświetlane jako dysk wymienny w folderze „Ten komputer”. Ze względu na to, że systemy operacyjne Mac zapewniają ograniczoną obsługę trybu przesyłania plików MTP (Media Transfer Protocol), do wyświetlania urządzenia na komputerze Mac należy używać aplikacji Garmin Express.

Przesyłanie plików do urządzenia

- 1 Podłącz urządzenie do komputera.

Zależnie od systemu operacyjnego zainstalowanego w komputerze urządzenie widoczne jest jako urządzenie przenośne, dysk wymienny lub wolumin wymienny.

UWAGA: Systemy operacyjne Mac nie wykrywają domyślnie urządzenia. Musisz użyć oprogramowania Garmin Express, aby korzystać z plików na urządzeniu.

- 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.

UWAGA: Większość typów plików znajduje się w dedykowanych folderach umieszczonych w katalogu Garmin.

- 7 Wybierz kolejno **Edytuj** > **Wklej**.

Plik zostanie wyświetlony na liście plików w pamięci urządzenia.

Usuwanie plików

NOTYFIKACJA

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

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

UWAGA: Systemy operacyjne Mac zapewniają ograniczone wsparcie trybu przesyłu plików MTP. Otwórz dysk Garmin w systemie operacyjnym Windows.

Dostosowywanie urządzenia

Profile

Licznik rowerowy Edge zapewnia 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. funkcje Auto Pause i Auto Lap®) oraz ustawienia nawigacji.

PORADA: Po synchronizacji profile aktywności zapisane na koncie Garmin Connect można przesyłać do posiadanego urządzenia w dowolnym momencie.

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

Profile aktywności rowerowej

Podczas każdej jazdy z komputerem rowerowym Edge wyświetlany jest monit o wybranie profilu aktywności. Każdy profil aktywności zawiera ustawienia treningu, opcje wyznaczania tras i preferencje wyświetlania zoptymalizowane pod kątem wybranej aktywności. Profil aktywności najlepiej wybrać na podstawie rodzaju jazdy lub nawierzchni ([Aktualizowanie profilu aktywności, strona 77](#)).

Kolarstwo górskie — Enduro: Jest to profil dla rowerów górskich, który osobno monitoruje podjazdy i zjazdy na nieutwardzonym terenie i rejestruje dane GPS zjazdów w rozdzielczości 5 Hz w przypadku jego włączenia ([Rejestrowanie danych w rozdzielczości 5 Hz, strona 86](#)). Podczas przejazdu między podjazdami i zjazdami naciśnij ręcznie przycisk , a komputer rowerowy wyświetli powiadomienie podsumowujące ostatni międzyczas. Ustawienia Auto Pause możesz włączyć dla podjazdów i zjazdów. Ten profil aktywności monitoruje również trudność szlaku, a mapa domyślnie pokazuje cieniowane reliefy i poziomice.

Kolarstwo górskie — downhill: Z tego profilu najlepiej korzystać podczas jazdy wyciągiem lub korzystania z transportu roweru pod górę i przejazdów typu downhill. Ten profil monitoruje zjazdy na nieutwardzonym terenie i rejestruje dane GPS zjazdów w rozdzielczości 5 Hz w przypadku jego włączenia. Po każdym przejeździe typu downhill komputer rowerowy wyświetla powiadomienie z danymi podsumowującymi zjazd. Ogólne podsumowanie aktywności nie zawiera danych dotyczących podjazdów. Ten profil aktywności monitoruje również trudność szlaku, a mapa domyślnie pokazuje cieniowane reliefy i poziomice.

KOLARSTWO REKREACYJNE: Ten profil aktywności jest idealny do docierania do określonych miejsc docelowych w terenie mieszanym. Na przykład, jeśli utworzysz trasę, która obejmuje szlaki oraz przydrożne atrakcje lub kempingi.

Kolarstwo stacjonarne: Komputer rowerowy ma profil aktywności wykonywanych w pomieszczeniach, gdy moduł GPS jest wyłączony. Wybierz ten profil, jeśli trenujesz w pomieszczeniu lub chcesz oszczędzać baterię. Gdy funkcja GPS jest wyłączona, dane prędkości i dystansu są niedostępne, chyba że używany jest kompatybilny czujnik lub trenażer rowerowy, który przesyła dane prędkości i dystansu do urządzenia ([Czujniki bezprzewodowe, strona 62](#)).

Ustawianie profilu użytkownika

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

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

Ustawienia płci

Przy pierwszej konfiguracji urządzenia trzeba wybrać płeć. Większość algorytmów sprawnościowych i treningowych ma charakter binarny. Aby otrzymywać jak najdokładniejsze wyniki, firma Garmin zaleca wybranie płci przypisanej podczas urodzin. Po wstępnej konfiguracji ustawienia profilu można dostosować na swoim koncie Garmin Connect.

Profil i prywatność: Umożliwia dostosowanie danych w profilu publicznym.

Ustawienia użytkownika: Ustawia płeć. Jeśli wybierzesz Nieokreślona, algorytmy wymagające wprowadzenia danych binarnych będą używać płci określonej podczas pierwszej konfiguracji urządzenia.

Ustawienia 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 jazdy po szosie i ustawić wyzwalacz pozycji Auto Lap dla profilu jazdy górskiej.

PORADA: Profile aktywności można także dostosować w ustawieniach urządzenia w aplikacji Garmin Connect. Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**, a następnie wybierz profil.

Alerty i monity: Ustawia sposób uruchamiania okrążenia i dostosowuje alerty treningu i nawigacji dla danej aktywności (*Ustawienia alertów i monitorów, strona 80*).

Autoblokada: Umożliwia urządzeniu automatyczne blokowanie przycisków urządzenia, aby zapobiec przypadkowemu naciśnięciu któregoś z nich podczas jazdy (*Blokowanie i odblokowywanie komputera rowerowego, strona 83*).

Autoúspienie: Umożliwia automatyczne przejście urządzenia w tryb uśpienia po pięciu minutach bezczynności (*Korzystanie z funkcji Autoúspienie, strona 82*).

Podjazdy: Włącza funkcję ClimbPro i określa, jakie typy podjazdów urządzenie ma wykrywać (*Korzystanie z funkcji ClimbPro, strona 43*).

Ekran danych: Umożliwia dostosowanie wyświetlanych na ekranie danych dla wybranej aktywności, a także dodanie nowych ekranów danych (*Dodawanie ekranu danych, strona 78*).

MTB/CX: Umożliwia rejestrowanie wskaźników trudności, płynności i skoku. Wybierz to ustawienie, aby włączyć alerty o skokach. Możesz także włączyć lub wyłączyć tryb **ForkSight** w profilach aktywności kolarstwa, np. **Kolarstwo górskie** lub **Kolarstwo górskie – Enduro** (*ForkSight, strona 42*).

Nawigacja: Ustawia wiadomości nawigacyjne i dostosowuje ustawienia mapy i wyznaczania trasy (*Ustawienia mapy, strona 44*) (*Ustawienia trasy, strona 45*).

Odżywianie/nawodnienie: Umożliwia monitorowanie spożycia żywności i napojów.

Typ jazdy: Umożliwia ustawienie dla tego profilu aktywności standardowy typ jazdy, np. dojazd do pracy.

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

Systemy satelitarne: Umożliwia wyłączenie odbiornika GPS (*Trening w pomieszczeniu, strona 15*) lub ustawienie systemu satelitarnego, który ma być używany do aktywności (*Zmiana ustawień satelitów, strona 83*).

Segmenty: Włącza dostępne segmenty (*Włączanie segmentów, strona 13*).

Samoocena: Określa, jak często dokonujesz oceny odczuwanego wysiłku związanego z daną aktywnością (*Ocenianie aktywności, strona 6*).

Minutnik: Ustawia preferencje stopera. Opcja **Auto Pause** umożliwia ustawienie czasu, w którym stoper aktywności ma się automatycznie zatrzymywać (*Korzystanie z funkcji Auto Pause, strona 83*). Opcja **Tryb uruchamiania stopera** umożliwia ustawienie sposobu, w jaki urządzenie będzie wykrywać rozpoczęcie jazdy i automatycznie włączać stoper aktywności (*Automatyczne uruchamianie stopera, strona 83*).

Aktualizowanie profilu aktywności

Możesz dostosować swoje profile aktywności. Ustawienia i pola danych możesz dostosować do określonej formy aktywności lub podróży (*Ustawienia treningu, strona 77*).

PORADA: Profile aktywności można także dostosować w ustawieniach urządzenia w aplikacji Garmin Connect.

1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz profil.
- Wybierz **Utwórz nowy**, aby utworzyć nowy profil, kopiując dotychczasowy profil lub wykorzystując szablon.

3 W razie potrzeby wybierz , aby zmienić nazwę i kolor profilu lub go usunąć.

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

Dodawanie ekranu danych

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Ekrany danych** > **Dodaj ekran danych** > **Ekran danych**.
- 4 Wybierz kategorię i wybierz jedno lub więcej pól danych.
PORADA: Aby wyświetlić listę wszystkich dostępnych pól danych, przejdź do sekcji (*Pola danych, strona 100*).
- 5 Wybierz .
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby wybrać więcej pól danych, wybierz inną kategorię.
 - Wybierz .
- 7 Wybierz  lub , aby zmienić układ.
- 8 Wybierz .
- 9 Wybierz opcję:
 - Dotknij jednego, a następnie kolejnego pola danych, aby zmienić ich kolejność.
 - Wybierz i przytrzymaj pole danych, aby je zmienić.
- 10 Wybierz .

Dodany ekran danych pojawi się na liście ekranów danych dla danego profilu (*Zmiana kolejności ekranów danych, strona 79*).

Dodawanie ekranu danych sterowania muzyką

Ekran danych możesz dostosować tak, aby wyświetlał elementy sterowania muzyką i dane w czasie rzeczywistym, takie jak czas okrążenia lub całkowity podjazd (*Słuchanie muzyki, strona 57*).

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Ekrany danych** > **Dodaj** > **Sterowanie muzyką**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Dotknij jednego, a następnie kolejnego pola danych, aby zmienić ich kolejność.
 - Dotknij dwukrotnie pola danych, aby zmienić jego wartość.
- 5 Wybierz .

Dodany ekran danych muzyki pojawi się na liście ekranów danych dla danego profilu (*Zmiana kolejności ekranów danych, strona 79*).

Personalizacja ekranu danych treningu

Możesz dostosować ekran danych treningu, tak aby wyświetlał dane w czasie rzeczywistym, takie jak cel główny lub odliczanie czasu trwania ([Treningi, strona 7](#)).

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Ekrany danych** > **Dodaj ekran danych** > **Ekran danych** > **Treningi**.
- 4 Wybierz co najmniej jedno pole danych do dodania lub usunięcia.
- 5 Wybierz .
- 6 Wybierz .
- 7 Wybierz  lub , aby zmienić układ.
- 8 Wybierz .
- 9 Wybierz opcję:
 - Dotknij jednego, a następnie kolejnego pola danych, aby zmienić ich kolejność.
 - Dotknij dwukrotnie pola danych, aby zmienić jego wartość.
- 10 Wybierz .

Dodany ekran danych treningów pojawi się na liście ekranów danych dla danego profilu ([Zmiana kolejności ekranów danych, strona 79](#)).

Edytowanie ekranu danych

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Ekrany danych**.
- 4 Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić ekran danych.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz kolejno  > **Edytuj pola danych**, a następnie wybierz  lub , aby zmienić układ.
PORADA: Możesz również dotknąć pola, aby je wymienić z innym polem, lub przytrzymać pole, aby je edytować.
 - Wybierz  > **Pokaż ekran**, aby wyświetlić lub ukryć ekran danych podczas jazdy.
 - Wybierz i przytrzymaj ekran danych i przeciągnij go do , aby go skasować.
- 6 Wybierz .

Zmiana kolejności ekranów danych

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Ekrany danych**.
- 4 Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby wybrać ekran danych.
- 5 Przytrzymaj ekran danych i przeciągnij go w nowe miejsce.
- 6 Wybierz .

Ustawienia alertów i monitów

Alerty umożliwiają trenowanie, aby osiągnąć określone cele: czas, dystans, zużycie kalorii, tętno, rytm pedałowania i moc. Można również skonfigurować alerty nawigacyjne. Ustawienia alertów są zapisywane w profilu aktywności ([Ustawienia treningu, strona 77](#)).

Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**, wybierz profil, a następnie wybierz **Alerty i monity**.

Ostrzeżenia o ostrych zakrętach: Włącza alerty dotyczące trudnych zakrętów.

Ostrzeżenia o drodze z dużym ruchem: Włącza alerty dotyczące obszarów o dużym natężeniu ruchu.

Ostrzeżenia o zagrożeniach na drodze: Włącza alerty dotyczące zagrożeń na drodze, takich jak dziury lub przeszkody ([Zgłaszanie zagrożenia, strona 37](#)).

Ostrzeżenie o drodze nieutwardzonej: Włącza alerty dotyczące dróg gruntowych, takich jak drogi szutrowe lub żwirowe.

Alerty o celu treningu: Włącza alert wyświetlany po osiągnięciu celu podczas treningu.

Okrążenie: Ustawia sposób uruchamiania okrążenia ([Oznaczanie okrążeń wg pozycji, strona 81](#)).

Alert czasu: Ustawia alert na określoną godzinę ([Ustawianie alertów cyklicznych, strona 81](#)).

Alert dystansu: Ustawia alert dla określonego dystansu ([Ustawianie alertów cyklicznych, strona 81](#)).

Alert kalorii: Ustawia alert wyświetlany po spaleniu określonej liczby kalorii.

Alert tętna: Umożliwia ustawienie urządzenia, aby informowało o każdym spadku lub wzroście tętna odpowiednio poniżej lub powyżej strefy docelowej ([Ustawianie alertów zakresowych, strona 80](#)).

Alert kadencji: Umożliwia ustawienie urządzenia, aby informowało o każdym spadku lub wzroście rytmu odpowiednio poniżej lub powyżej własnego zakresu powtórzeń na minutę ([Ustawianie alertów zakresowych, strona 80](#)).

Alert mocy: Umożliwia ustawienie urządzenia, aby informowało o każdym spadku lub wzroście mocy odpowiednio poniżej lub powyżej strefy docelowej ([Ustawianie alertów zakresowych, strona 80](#)).

Czas zawrócić: Ustawia alert informujący o momencie, w którym należy zawrócić.

Czas coś zjeść: Ustawia alert przypominający o jedzeniu, który jest uruchamiany o określonej godzinie, po osiągnięciu określonego dystansu lub w odpowiednim odstępie czasu podczas jazdy ([Ustawianie inteligentnych alertów przypominających o jedzeniu i piciu, strona 81](#)).

Czas się napić: Ustawia alert przypominający o picciu, który jest uruchamiany o określonej godzinie, po osiągnięciu określonego dystansu lub w odpowiednim odstępie czasu podczas jazdy ([Ustawianie inteligentnych alertów przypominających o jedzeniu i piciu, strona 81](#)).

Podłącz alerty IQ: Włącza alerty skonfigurowane w aplikacjach Connect IQ.

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 32](#)).

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

Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna lub spadku poniżej jego minimalnej wartości w urządzeniu wyświetlony zostanie komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy ([Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 86](#)).

Ustawianie alertów cyklicznych

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

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Alerty i monity**.
- 4 Ustaw typ alertu.
- 5 Włącz alert.
- 6 Podaj wartość.
- 7 Wybierz .

Komunikat będzie wyświetlany za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość, dla której ustawiono alert. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy ([Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 86](#)).

Ustawianie inteligentnych alertów przypominających o jedzeniu i piciu

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

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

Komunikat będzie wyświetlany za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana szacowana wartość, dla której ustawiono inteligentny alert. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy ([Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 86](#)).

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  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Alerty i monity** > **Okrążenie**.
- 4 Włącz alert **Auto Lap**.
- 5 Wybierz kolejno **Włączenie Auto Lap** > **Wg pozycji**.
- 6 Wybierz **Okrążenie co**.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Tylko przycisk okrążenia**, aby włączyć licznik okrążenia po każdym naciśnięciu  oraz po każdym ponownym minięciu jednej z tych lokalizacji.
 - Wybierz kolejno **Start i okrążenie**, aby włączyć licznik okrążeń w pozycji GPS po naciśnięciu  oraz w dowolnej pozycji podczas jazdy po naciśnięciu .
 - Wybierz **Zaznacz i okrążenie**, aby włączyć licznik okrążeń w określonej pozycji GPS, zaznaczonej przed rozpoczęciem jazdy, oraz w dowolnej pozycji podczas jazdy po naciśnięciu .
- 8 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia ([Dodawanie ekranu danych, strona 78](#)).

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  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Alerty i monity** > **Okrążenie**.
- 4 Włącz alert **Auto Lap**.
- 5 Wybierz kolejno **Włączenie Auto Lap** > **Wg dystansu**.
- 6 Wybierz **Okrążenie co**.
- 7 Podaj wartość.
- 8 Wybierz .
- 9 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia (*[Dodawanie ekranu danych, strona 78](#)*).

Oznaczanie okrążeń wg czasu

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania okrążenia po upływie określonego czasu. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach jazdy (np. co 20 minut).

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Alerty i monity** > **Okrążenie**.
- 4 Włącz alert **Auto Lap**.
- 5 Wybierz kolejno **Włączenie Auto Lap** > **Wg czasu**.
- 6 Wybierz **Okrążenie co**.
- 7 Wybierz wartość godzin, minut lub sekund.
- 8 Wybierz  lub , aby wprowadzić wartość.
- 9 Wybierz .
- 10 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia (*[Dodawanie ekranu danych, strona 78](#)*).

Personalizacja banera okrążenia

Pola danych wyświetlane na banerze okrążenia można dostosować do własnych potrzeb.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Alerty i monity** > **Okrążenie**.
- 4 Włącz alert **Auto Lap**.
- 5 Wybierz **Własny baner okrążenia**.
- 6 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.

Korzystanie z funkcji Autouśpienie

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

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

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

Korzystanie z funkcji Auto Pause

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

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

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Minutnik** > **Auto Pause**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
 - Wybierz **Własne**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy prędkość spada poniżej określonej wartości.
- 5 W razie potrzeby dostosuj opcjonalne pola danych czasu (*[Dodawanie ekranu danych, strona 78](#)*).

Automatyczne uruchamianie stopera

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

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

Korzystanie z funkcji autoprzewijania

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

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Ekran danych** >  > **Autoprzewijanie**.
- 4 Wybierz prędkość wyświetlania.

Blokowanie i odblokowywanie komputera rowerowego

Możesz włączyć opcję Autoblokada, aby automatycznie blokować komputer rowerowy i w ten sposób zapobiec przypadkowemu naciśnięciu przycisków podczas jazdy.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Autoblokada**.

Podczas jazdy przytrzymaj dowolny przycisk, aby odblokować urządzenie.

Zmiana ustawień satelitów

Użycie GPS wraz z innym satelitą powoduje skrócenie czasu działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Systemy satelitarne**.
- 4 Wybierz opcję.

Ustawienia telefonu

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

Włącz: Umożliwia włączenie Bluetooth.

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

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

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

Synchronizuj teraz: Umożliwia synchronizację urządzenia ze zgodnym smartfonem.

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

Pominięte powiadomienia: Wyświetla przegapione powiadomienia ze zgodnego smartfonu.

Podpis do odpowiedzi SMS: Włącz podpisy w odpowiedziach na wiadomości tekstowe. Funkcja ta jest dostępna dla użytkowników zgodnych smartfonów Android.

Ustawienia systemowe

Wybierz kolejno  > **System**.

- Ustawienia wyświetlania ([Ustawienia wyświetlania, strona 84](#))
- Ustawienia dźwięku ([Ustawienia dźwięku, strona 85](#))
- Ustawienia widżetów ([Dostosowywanie pętli widżetów, strona 85](#))
- Ustawienia zapisu danych ([Ustawienia zapisu danych, strona 85](#))
- Ustawienia jednostek ([Zmiana jednostek miary, strona 86](#))
- Ustawienia dźwięków ([Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 86](#))
- Ustawienia języka ([Zmiana języka urządzenia, strona 86](#))

Ustawienia wyświetlania

Wybierz kolejno  > **System** > **Wyświetlacz**.

Automatyczna jasność: Automatycznie ustawia jasność w oparciu o oświetlenie otoczenia.

Jasność: Umożliwia regulację jasności podświetlenia.

Czas podświetlania: Umożliwia regulację czasu działania podświetlenia.

Schemat kolorów: Umożliwia wyświetlanie przez urządzenie ciemnych lub jasnych kolorów. Wybierz opcję Automatycznie, aby urządzenie automatycznie ustawiało kolory ciemne lub jasne w oparciu o aktualny czas.

Zrzut ekranowy: Umożliwia zapis obrazu z ekranu urządzenia po naciśnięciu .

Korzystanie z podświetlenia

Można wybrać dowolny przycisk, aby włączyć podświetlenie.

UWAGA: Można dostosować czas podświetlenia ([Ustawienia wyświetlania, strona 84](#)).

1 Wybierz kolejno  > **System** > **Wyświetlacz**.

2 Wybierz opcję:

- Aby włączyć w urządzeniu automatyczne ustawianie jasności w oparciu o oświetlenie otoczenia, włącz funkcję **Automatyczna jasność**.
- Aby ręcznie dostosować ustawienia jasności, wyłącz funkcję **Automatyczna jasność**, wybierz **Jasność**, a następnie wybierz  lub .

Ustawienia dźwięku

Wybierz kolejno  > **System** > **Dźwięki**, aby ustawić poziom głośności.

Dźwięki: Włącza/wyłącza dźwięki systemowe i wiadomości lub włącza je tylko na czas aktywności.

Komunikaty głosowe: Ustawia opcje komunikatów dźwiękowych (*Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności, strona 56*).

Dostosowywanie podglądów

- 1 Przewiń do dolnej części ekranu głównego.
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby dodać nowy podgląd do pętli.
 - Wybierz , aby przeciągnąć podgląd w górę lub w dół, aby zmienić jego pozycję na pętli podglądów.
 - Przesuń palcem w lewo na podglądzie i wybierz , aby usunąć go z pętli podglądów.

Dostosowywanie pętli widżetów

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

- 1 Wybierz kolejno  > **System** > **Widżety**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby dodać widżet do pętli widżetów.
 - Wybierz , aby przeciągnąć widżet w górę lub w dół, aby zmienić jego pozycję na pętli widżetów.
 - Przesuń palcem w lewo na widżecie i wybierz , aby usunąć widżet z pętli widżetów.

Ustawienia zapisu danych

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

Uśrednianie kadencji: Opcja sprawdza, czy urządzenie uwzględnia wartości zerowe dla danych rytmu, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje (*Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy, strona 67*).

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 67*).

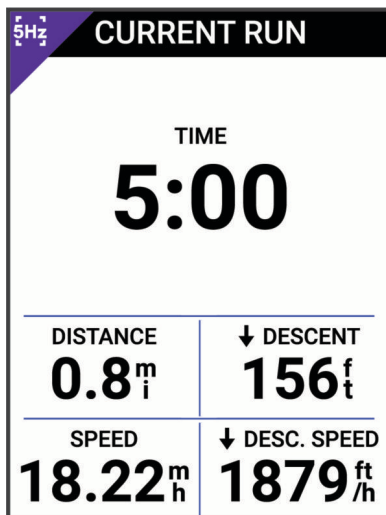
Rejestruj zmienność tętna: Uruchamia rejestrowanie zmienności tętna podczas aktywności.

5 Hz GPS: Uruchamia rejestrowanie danych w wysokiej częstotliwości podczas zjazdów typu downhill (*Rejestrowanie danych w rozdzielczości 5 Hz, strona 86*).

Rejestrowanie danych w rozdzielczości 5 Hz

Urządzenie Edge 850 może rejestrować dane w rozdzielczości 5 Hz, co pozwala na dokładniejszą analizę pozycji podczas zjazdów typu downhill.

Jeśli funkcja ta jest włączona, urządzenie rejestruje dane w rozdzielczości 5 Hz podczas tras typu downhill oraz zjazdów dla profili aktywności **Kolarstwo górskie – Enduro** i **Kolarstwo górskie – downhill** ([Profile aktywności rowerowej, strona 76](#)). Komputer rowerowy Edge wyświetla wskaźnik 5 Hz na stoperze jazdy podczas zjazdów oraz na podsumowaniu jazdy.



UWAGA: Komputer rowerowy nie rejestruje danych w rozdzielczości 5 Hz w trybie oszczędzania baterii.

Po zakończeniu i zapisaniu jazdy możesz wyświetlić szczegółową analizę danych zjazdu w rozdzielczości 5 Hz na swoim koncie Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 58](#)).

Zmiana jednostek miary

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

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

Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia

- 1 Wybierz kolejno > **System** > **Dźwięki** > **Dźwięki**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wyreguluj głośność za pomocą suwaka.
 - Wybierz), aby wyciszyć wszystkie dźwięki.

Zmiana języka urządzenia

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

Strefy czasowe

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

Konfigurowanie trybu dodatkowego wyświetlacza

Możesz używać komputera rowerowego Edge 850 jako dodatkowego wyświetlacza, aby wyświetlać ekrany danych z kompatybilnego zegarka wielodyscyplinowego Garmin. Na przykład można sparować zgodny zegarek Forerunner, aby wyświetlać jego ekrany z danymi na liczniku rowerowym Edge podczas triathlonu.

- 1 Z poziomu komputera rowerowego Edge wybierz kolejno  > **Dodatkowy wyświetlacz** > **Sparuj zegarek**.
- 2 W kompatybilnym zegarku Garmin wybierz kolejno **Ustawienia** > **Łączność** > **Czujniki i akcesoria** > **Dodaj nowe** > **Dodatkowy wyświetlacz**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie licznika rowerowego Edge i zegarka Garmin, aby zakończyć proces parowania.

Po sparowaniu urządzeń ekrany z danymi ze sparowanego zegarka pojawią się na liczniku rowerowym Edge.

UWAGA: Podczas korzystania z trybu Dodatkowy wyświetlacz zwykłe funkcje Edge zostaną wyłączone.

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

Wyłączanie trybu dodatkowego wyświetlacza

Gdy urządzenie jest w trybie dodatkowego wyświetlacza, dotknij ekranu i wybierz kolejno **Wyłącz tryb dodatkowego wyświetlacza** > **Tak**.

Garmin Pay™

Funkcja Garmin Pay umożliwia używanie komputera rowerowego Edge do dokonywania płatności w miejscach objętych programem przy użyciu kart kredytowych lub debetowych instytucji finansowych objętych programem.

Konfigurowanie portfela Garmin Pay

Do portfela Garmin Pay można dodać karty kredytowe lub debetowe objęte programem. Lista instytucji finansowych objętych programem znajduje się na stronie garmin.com/garminpay/banks.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz .
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay** > **Rozpocznij**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Płacenie za zakupy za pomocą komputera rowerowego Edge

Zanim komputer rowerowy Edge będzie nadawał się do dokonywania płatności, skonfiguruj co najmniej jedną kartę płatniczą ([Konfigurowanie portfela Garmin Pay, strona 87](#)).

- 1 Wybierz  > **Garmin Pay**.
- 2 Wpisz czterocyfrowy kod dostępu.

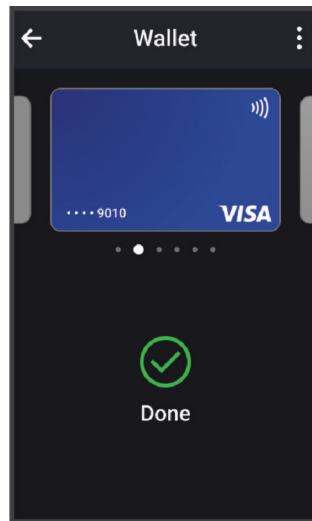
UWAGA: Po trzykrotnym wprowadzeniu nieprawidłowego kodu dostępu portfel zostanie zablokowany, a kod trzeba będzie zresetować w aplikacji Garmin Connect.

Zostanie wyświetlona ostatnio używana karta płatnicza.

- 3 Jeśli do portfela Garmin Pay dodano wiele kart płatniczych, przesuń palcem, aby zmienić kartę na inną (opcjonalnie).

- 4 W ciągu 60 sekund umieść komputer rowerowy Edge w pobliżu czytnika płatności w taki sposób, aby był zwrócony w kierunku czytnika.

Po zakończeniu połączenia z czytnikiem w komputerze rowerowym zostanie wyświetlony symbol zaznaczenia.



- 5 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na czytniku kart, aby zakończyć transakcję.

Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay

Do portfela Garmin Pay możesz dodać maksymalnie 10 kart kredytowych lub debetowych.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay** > **...** > **Dodaj kartę**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po dodaniu karty płatniczej możesz wybrać ją na zegarku podczas dokonywania płatności.

Zarządzanie kartami Garmin Pay

Kartę można tymczasowo zawiesić lub usunąć.

UWAGA: W niektórych krajach instytucje finansowe biorące udział w programie mogą ograniczać funkcje Garmin Pay.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.
- 2 Wybierz **Garmin Pay**.
- 3 Wybierz kartę.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby tymczasowo zawiesić lub anulować zawieszenie karty, wybierz **Zawieś kartę**.
Aby można było dokonywać płatności za pomocą komputera rowerowego Edge 850, karta musi być aktywna.
 - Aby usunąć kartę, wybierz **Usuń**.

Zmiana kodu dostępu Garmin Pay

Do zmiany kodu dostępu wymagana jest znajomość bieżącego kodu. W przypadku zapomnienia kodu dostępu należy zresetować funkcję Garmin Pay komputera rowerowego Edge 850, utworzyć nowe hasło i ponownie wprowadzić informacje o karcie.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay** > **Zmień kod dostępu**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Przy kolejnej płatności za pomocą komputera rowerowego Edge 850 trzeba będzie wpisać nowe hasło.

Informacje o urządzeniu

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.

UWAGA: Urządzenie nie będzie się ładować, jeśli temperatura otoczenia będzie poza dopuszczalnym zakresem (*Edge – dane techniczne, strona 95*).

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



- 2 Podłącz przewód zasilający do portu w urządzeniu.
- 3 Drugi koniec kabla włóż do portu USB do ładowania.
Po podłączeniu do źródła zasilania urządzenie włączy się.
- 4 Całkowicie naładuj urządzenie.
Po naładowaniu urządzenia zamknij osłonę zabezpieczającą.

Informacje o baterii

⚠ OSTRZEŻENIE

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

Ładowanie urządzenia HRM 600

⚠ 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.

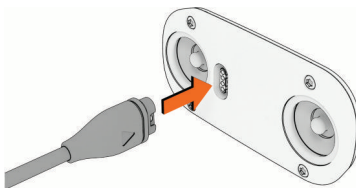
NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki, a także obszar wokół nich przed rozpoczęciem ładowania.

UWAGA: Urządzenie nie będzie się ładować, jeśli temperatura otoczenia będzie poza dopuszczalnym zakresem (*Edge – dane techniczne, strona 95*).

Do urządzenia dołączony jest opatentowany przewód do ładowania. Aby uzyskać informacje na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych, odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się ze sprzedawcą Garmin.

- 1 Odłącz i wyjmij moduł.
- 2 Podłącz przewód (koniec ▲) do portu ładowania.



- 3 Drugi koniec kabla włóż do portu USB do ładowania.
- 4 Całkowicie naładuj urządzenie.

Podczas ładowania dioda LED stanu miga na . Po naładowaniu dioda LED stanu świeci się na . Ładowanie może trwać do 3 godzin.

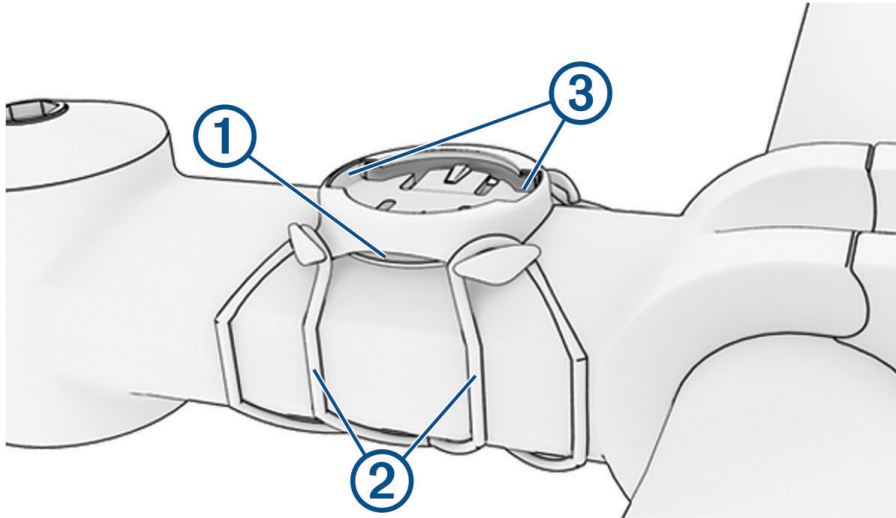
PORADA: Ładowanie urządzenia przez co najmniej 10 minut zapewnia maksymalnie dwie godziny użytkowania.

Mocowanie standardowego uchwytu

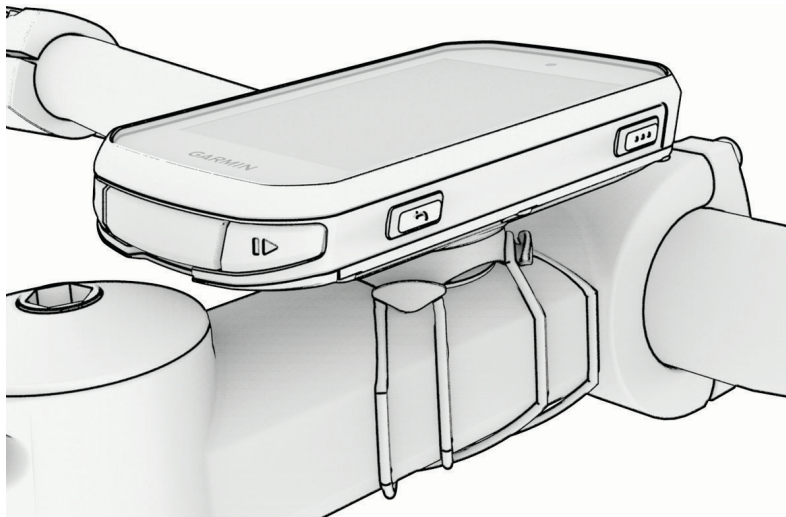
Aby uzyskać najlepszy odbiór sygnału GPS i najlepszą widoczność ekranu, ustaw uchwyt rowerowy tak, aby urządzenie było ustawione poziomo względem podłoża, a przód urządzenia był skierowany w stronę nieba. Uchwyt rowerowy można przymocować do wspornika kierownicy lub samej kierownicy.

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

- 1 Do zamontowania urządzenia wybierz taką pozycję, która nie będzie przeszkadzała w bezpiecznej jeździe rowerem.
- 2 Umieść gumowy dysk ① z tyłu uchwytu rowerowego.
Zestaw zawiera dwa gumowe dyski, więc możesz wybrać ten, który najlepiej pasuje do Twojego roweru. Gumowe wypustki pasują do tylnej części uchwytu rowerowego, utrzymując go we właściwym miejscu.



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



Instalowanie zewnętrznego uchwytu montażowego

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

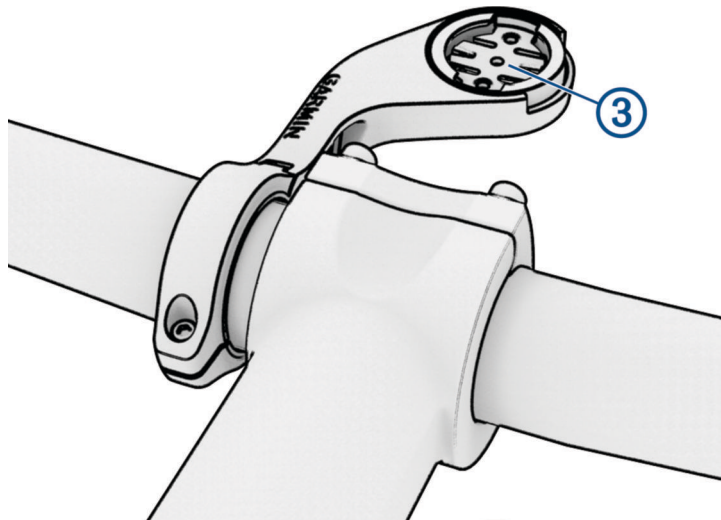
- 1 Do zamontowania licznika rowerowego Edge wybierz taką pozycję, która nie będzie przeszkadzała w bezpiecznej jeździe rowerem.
- 2 Użyj klucza imbusowego, aby wykręcić śrubę ① ze złącza na kierownicy ②.



- 3 Umieść gumową podkładkę wokół kierownicy:
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 25,4 mm lub 26 mm, użyj grubszej podkładki.
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 31,8 mm, użyj cieńszej podkładki.
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 35 mm, nie używaj gumowej podkładki.
- 4 Nałóż zacisk na kierownicę na gumową podkładkę.
- 5 Wymień i dokręć śrubę.

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

- 6 Dopasuj wypustki na tylnej części licznika rowerowego Edge do rowków na uchwycie roweru ③.



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

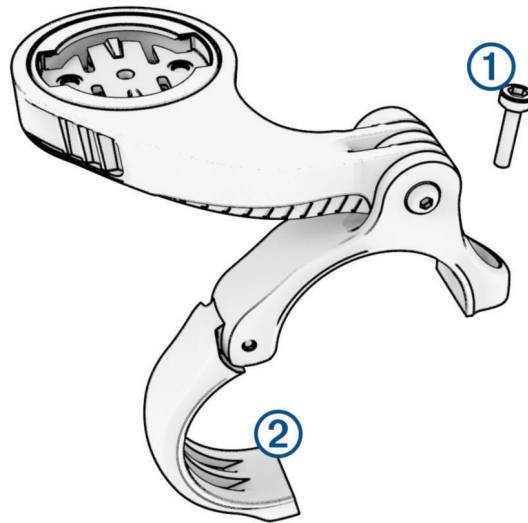
Odłączanie urządzenia Edge

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

Instalowanie uchwytu do roweru górskiego

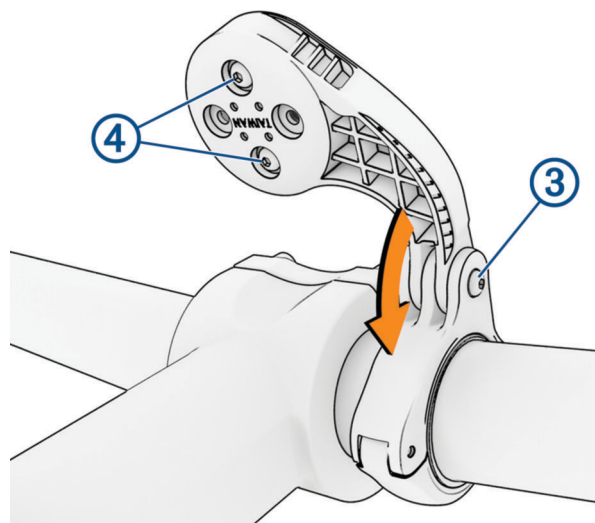
UWAGA: Jeśli nie masz tego uchwytu, możesz pominąć tę czynność.

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



- 3 Wybierz opcję:
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 25,4 mm lub 26 mm, umieść wokół kierownicy grubszą podkładkę.
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 31,8 mm, umieść wokół kierownicy cieńszą podkładkę.
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 35 mm, nie używaj gumowej podkładki.
- 4 Umieść zacisk na kierownicy wokół kierownicy, tak aby uchwyt znajdował się powyżej wspornika kierownicy.
- 5 Użyj klucza imbusowego 3 mm, aby poluzować śrubę ③ przy uchwycie. Ustaw uchwyt i przykręć śrubę.

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

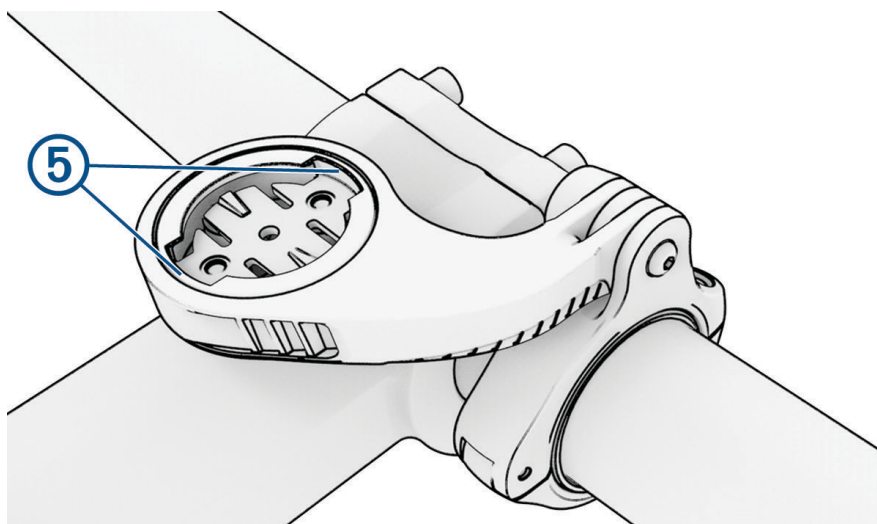


- 6 Aby zmienić orientację uchwytu montażowego, za pomocą klucza imbusowego 2 mm wykręć dwie śruby z tyłu uchwytu ④, wyjmij i obróć złącze i ponownie wkręć śruby.

- 7 Wymień i dokręć śrubę na zacisku na kierownicy.

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

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

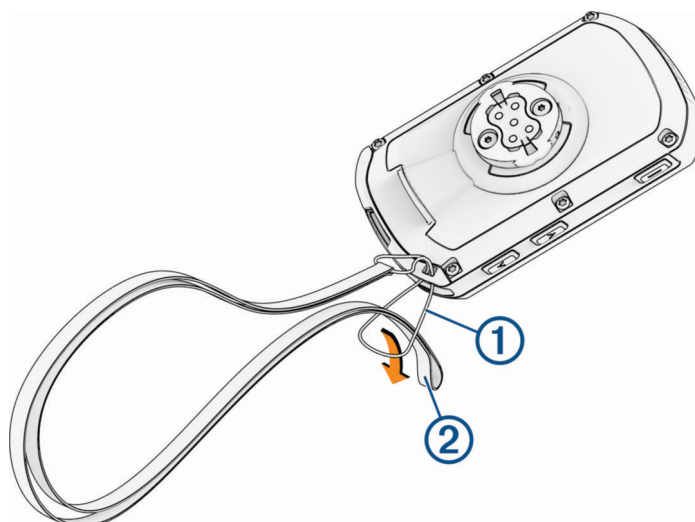


- 9 Delikatnie dociśnij i obróć urządzenie Edge w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aż znajdzie się ono na swoim miejscu.

Dołączanie linki zabezpieczającej

Możesz wykorzystać opcjonalną linkę zabezpieczającą do przymocowania komputera rowerowego Edge do kierownicy roweru.

- 1 Zaczynając od tylnej części urządzenia, wsuń pętelkę linki zabezpieczającej przez szczelinę w urządzeniu.



- 2 Przełóż drugi koniec linki zabezpieczającej przez pętelkę i mocno zaciągnij.

Aktualizacje produktów

Urządzenie automatycznie sprawdza aktualizacje po sparowaniu z telefonem przy użyciu technologii Bluetooth lub po połączeniu z Wi-Fi. Możesz ręcznie sprawdzać dostępność aktualizacji z poziomu ustawień systemowych (*Ustawienia systemowe, strona 84*). Zainstaluj na komputerze aplikację Garmin Express (garmin.com/express). Zainstaluj aplikację Garmin Connect w telefonie.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

- Aktualizacje oprogramowania
- Aktualizacje map
UWAGA: Aktualizacje map są dostępne za pośrednictwem Garmin Express.
- Dane są przesyłane do aplikacji Garmin Connect na telefonie
- Rejestracja produktu

Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, musisz najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować urządzenie ze zgodnym smartfonem (*Parowanie smartfonu, strona 46*).

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect.

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

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

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

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

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

Dane techniczne

Edge – dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 12 godzin Do 36 godzin w trybie oszczędzania baterii (<i>Włączanie trybu oszczędzania baterii, strona 98</i>)
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)
Częstotliwości bezprzewodowe	2.4 GHz: < 18.5 dBm; 13.56 MHz < 60 dBuA/m @ 10m
EU SAR	0,36 w/kg torso; 0,36 w/kg limb
Klasa wodoodporności	IEC 60529 IPX7 ¹

¹ 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.

HRM 600 – dane techniczne

Typ baterii: Bateria litowo-jonowa

Czas działania baterii: Do 2 mies. przez 1 godz. dziennie

Wodoodporność: 5 ATM²

Zakres temperatury roboczej: Od 0°C do 40°C (od 32°F do 104°F)

Zakres temperatury ładowania: Od 15°C do 42°C (od 59° do 108°F)

Częstotliwości bezprzewodowe w UE (moc): 2,4 GHz przy 9,9 dBm (maks.)

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

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

Wybierz kolejno  > **System** > **Informacje** > **Informacje o prawach autorskich**.

Wyświetlanie informacji prawnych i dotyczących zgodności

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

1 Wybierz .

2 Wybierz kolejno **System** > **Informacje prawne**.

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, kremów z filtrem przeciwsłonecznym ani środków odstraszających owady, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

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

Unikać mocnych wstrząsów i niewłaściwego korzystania, ponieważ może ono skrócić okres eksploatacji urządzenia.

Czyszczenie urządzenia

NOTYFIKACJA

Po podłączeniu urządzenia do ładowarki nawet najmniejsze ilości potu i wilgoci obecne na urządzeniu mogą spowodować korozję styków elektrycznych urządzeń. Korozja tych elementów może uniemożliwić ładowanie i przesyłanie danych.

1 Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.

2 Wytrzyj do sucha.

Po wyczyszczeniu urządzenia poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

Czyszczenie portu USB

1 Wyłącz urządzenie i odłącz je od zasilania.

2 Wyczyść port USB, używając miękkiej, czystej i niestrzępiącej się ściereczki lub wacika.

UWAGA: W razie potrzeby możesz lekko zwilżyć ściereczkę lub wacik alkoholem izopropylowym.

3 Przed podłączeniem urządzenia do zasilania odczekaj, aż całkowicie wyschnie.

² Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

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 użyć.
- Nie susz paska w suszarce.
- Podczas suszenia pasek powinien wisieć lub leżeć na płasko.
- Gdy czujnik tętna nie jest używany, odczep go od paska. Pozwoli to wydłużyć jego czas działania.

Rozwiązywanie problemów

Resetowanie komputera rowerowego Edge

Jeśli komputer rowerowy przestanie reagować, konieczne może być jego zresetowanie. Nie spowoduje to wyczyszczenia żadnych danych ani ustawień.

Przytrzymaj  przez 12 sekund.

Komputer rowerowy zresetuje się i włączy.

Przywracanie ustawień domyślnych

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

Wybierz kolejno  > **System** > **Zresetuj urządzenie** > **Przywróć ustawienia domyślne** > .

Usuwanie ustawień i danych użytkownika

Można usunąć wszystkie dane użytkownika i przywrócić ustawienia początkowe urządzenia. Usuwa to historię i dane (jazdy, treningi, kursy itp.) oraz resetuje ustawienia urządzenia i profile aktywności. Pliki dodane do urządzenia z komputera nie zostaną usunięte.

Wybierz kolejno  > **System** > **Zresetuj urządzenie** > **Skasuj dane i zresetuj ustawienia** > .

Opuszczanie trybu demonstracyjnego

Tryb demonstracyjny wyświetla podgląd funkcji komputera rowerowego Edge.

1 Ośmiokrotnie naciśnij .

2 Wybierz .

Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Włącz **Tryb oszczędzania baterii** (*Włączanie trybu oszczędzania baterii, strona 98*).
- Zmniejsz jasność podświetlenia lub włącz ustawienie **Automatyczna jasność** (*Ustawienia wyświetlania, strona 84*).
- Skróć czas podświetlania (*Ustawienia wyświetlania, strona 84*).
- Włącz funkcję **Autouśpienie** (*Korzystanie z funkcji Autouśpienie, strona 82*).
- Wyłącz funkcję łączności bezprzewodowej **Telefon** (*Ustawienia telefonu, strona 84*).
- Wybierz ustawienie **GPS** (*Zmiana ustawień satelitów, strona 83*).
- Usuń czujniki bezprzewodowe, z których już nie korzystasz.

Włączanie trybu oszczędzania baterii

Tryb oszczędzania baterii umożliwia dostosowanie ustawień w celu wydłużenia czasu pracy baterii w przypadku dłuższej jazdy.

1 Wybierz kolejno  > **Tryb oszczędzania baterii** > **Włącz**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz **Ściemnij podświetlenie**, aby zmniejszyć jasność podświetlenia.
- Wybierz **Ukryj mapę**, aby ukryć ekran mapy.

UWAGA: Gdy opcja ta jest włączona, komunikaty nawigacyjne o zakrętach są nadal wyświetlane.

- Wybierz **Systemy satelitarne**, aby zmienić ustawienia satelity.

Szacowany pozostały czas pracy baterii jest wyświetlany w górnej części ekranu.

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

Mój telefon nie łączy się z urządzeniem

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

- Wyłącz telefon i urządzenie, a następnie włącz je ponownie.
- Włącz obsługę technologii Bluetooth w telefonie.
- Zaktualizuj aplikację Garmin Connect do najnowszej wersji.
- Usuń urządzenie z aplikacji Garmin Connect i ustawień Bluetooth w telefonie, aby powtórzyć proces parowania.
- W przypadku zakupu nowego telefonu usuń urządzenie z aplikacji Garmin Connect w starym telefonie, którego nie będziesz już używać.
- Umieść telefon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- W telefonie otwórz aplikację Garmin Connect, wybierz **•••**, a następnie wybierz kolejno **Urządzenia Garmin** > **Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- Przesuń palcem w dół od górnej krawędzi ekranu głównego, aby wyświetlić widżet stanu, i wybierz kolejno **Telefon** > **Paruj smartfon** w celu ręcznego przejścia do trybu parowania.

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

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

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

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

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

1 Wybierz .

2 Przewiń w dół do dziesiątej pozycji na liście i wybierz ją.

3 Przewiń w dół do jedenastej pozycji na liście i wybierz ją.

4 Wybierz język.

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.

Kalibracja wysokościomierza barometrycznego

Urządzenie użytkownika zostało już fabrycznie skalibrowane i tej kalibracji używa domyślnie w obranym punkcie startowym GPS. Znając rzeczywistą wysokość, można ręcznie skalibrować wysokościomierz barometryczny.

- 1 Wybierz kolejno  > **System** > **Wysokościomierz**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Aby skalibrować automatycznie w punkcie startowym GPS, wybierz **Automatyczna kalibracja**.
 - Aby wprowadzić bieżącą wysokość ręcznie, wybierz kolejno **Kalibruj** > **Wpisz ręcznie**.
 - Aby podać obecną wysokość z cyfrowego modelu wysokości (CMW), wybierz kolejno **Kalibruj** > **Użyj CMW**.
 - Aby podać obecną wysokość z punktu startowego GPS, wybierz kolejno **Kalibruj** > **Użyj GPS**.

Kalibracja kompasu

NOTYFIKACJA

Kalibrację kompasu należy przeprowadzić na wolnym powietrzu. Aby zwiększyć dokładność kierunków, nie należy stawać w pobliżu obiektów wpływających na pola magnetyczne, np. pojazdów, budynków czy linii wysokiego napięcia.

Urządzenie użytkownika zostało już fabrycznie skalibrowane i domyślnie korzysta z automatycznej kalibracji. Jeśli kompas działa niewłaściwie, np. po przebyciu dużego dystansu lub po nagłych zmianach temperatur, można go ręcznie skalibrować.

- 1 Wybierz kolejno  **System** > **Kalibruj kompas**.
- 2 Wybierz **Kalibruj** i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Zamienne okrągłe uszczelki

Dostępne są zamienne opaski do uchwytów (okrągłe uszczelki).

UWAGA: Należy korzystać wyłącznie z opasek zamiennych wykonanych z gumy EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer). Odwiedź stronę <http://buy.garmin.com> lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin.

Źródła dodatkowych informacji

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową support.garmin.com.
- Odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.

Załącznik

Pola danych

UWAGA: Nie wszystkie pola danych są dostępne we wszystkich typach aktywności. Niektóre pola danych do wyświetlania danych wymagają używania zgodnych akcesoriów. Niektóre pola danych są wyświetlane na urządzeniu w więcej niż jednej kategorii. Niektóre pola danych są grupami powiązanych danych, na przykład danych dotyczących kadencji lub mocy.

PORADA: Pola danych można także dostosować w ustawieniach urządzenia w aplikacji Garmin Connect.

Pola kadencji

Nazwa	Opis
Średnia kadencja	Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
Kadencja	Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.
Kadencja okrążenia	Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

Dynamika jazdy

Nazwa	Opis
Średnia szczytowa faza mocy (lewa)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.
Średnia faza mocy (lewa)	Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.
Średnie PoŚ	Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącej aktywności.
Średnia faza mocy (prawa)	Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.
Średnia szczytowa faza mocy (prawa)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.
Szczytowa faza mocy okrążenia (lewa)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.
Faza mocy okrążenia (lewa)	Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.
PoŚ okrążenia	Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącego okrążenia.
Szczytowa faza mocy okrążenia (prawa)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.
Faza mocy okrążenia (prawa)	Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.
Czas okrążenia na siedząco	Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącym okrążeniu.
Czas okrążenia na stojąco	Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącego okrążenia.
Szczytowa faza mocy (lewa)	Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.
Faza mocy (lewa)	Aktualny kąt fazy mocy dla lewej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.
Przesunięcie od środka pedału	Przesunięcie od środka pedału. Przesunięcie od środka pedału odnosi się do miejsca na pedale, gdzie jest przykładana siła.

Nazwa	Opis
Szczytowa faza mocy (prawa)	Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.
Faza mocy (prawa)	Aktualny kąt fazy mocy dla prawej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.
Czas na siedząco	Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącej aktywności.
Czas na stojąco	Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącej aktywności.

Pola dystansu

Nazwa	Opis
Dystans	Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.
Dystans okrążenia	Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.
Dystans ostatniego okrążenia	Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Przewaga	Dystans lepszy lub gorszy od Virtual Partner.
Licznik	Bieżąca suma dystansu pokonanego w ramach wszystkich podróży. Wyzerowanie danych podróży nie powoduje wyzerowania tego podsumowania.

e-Bike

Nazwa	Opis
Tryb wspomagania	Bieżący tryb wspomagania e-Bike.
Bateria e-roweru	Ilość energii, jaka pozostała w baterii e-Bike.
Sugestie zmiany biegów	Zalecenia dotyczące zmiany biegu na wyższy lub niższy na podstawie bieżącego wysiłku. E-rower musi działać w trybie manualnej zmiany biegów.
Zasięg podróży	Szacowany dystans, który możesz pokonać, obliczany na podstawie bieżących ustawień e-roweru i pozostałej energii baterii.
INT. ZASIĘG PODRÓŻY	Szacowany pozostały dystans, na którym e-rower będzie udzielał pomocy, z uwzględnieniem lokalnego ukształtowania terenu.

Pola dystansu

Nazwa	Opis
VAM z 30 s	Średnia prędkość podjeżdżania w okresie 30 sekund.
VDM z 30 s	Średnia prędkość zjeżdżania w okresie 30 sekund.
Wznios do następnego punktu kursu	Wznios, jaki pozostał do następnego punktu na kursie.
Pozostały wznios	Podczas treningu lub kursu pokazuje pozostały wznios, jeśli jako cel ustawiono określoną wysokość.
Średni VAM	Średnia prędkość podjeżdżania w ramach bieżącej aktywności.
Średni VDM	Średnia prędkość zjeżdżania.
Wysokość	Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.
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%.
Wznios okrążenia	Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego okrążenia.
Spadek okrążenia	Pionowy dystans spadku dla bieżącego okrążenia.
VAM okrążenia	Średnia prędkość podjeżdżania w ramach bieżącego okrążenia.
VDM okrążenia	Prędkość zjeżdżania dla bieżącego okrążenia.
Całkowity wznios	Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.
Całkowity spadek	Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.
VAM	Średnia prędkość podjeżdżania w ramach bieżącej aktywności.
VDM	Tempo zjeżdżania w miarę upływu czasu.

Biegi

Nazwa	Opis
Poziom baterii Di2	Ilość energii, jaka pozostała w baterii czujnika Di2.
Tryb zmiany biegów Di2	Aktualny tryb zmiany biegów czujnika Di2.
Przednia zębatka	Informacja o przedniej zębatce z czujnika biegów.
Bateria czujnika	Stan baterii czujnika biegów.
Kombinacja biegów	Informacja o bieżącej kombinacji biegów z czujnika biegów.
Biegi	Informacja o przedniej i tylnej zębatce w rowerze z czujnika biegów.
Przełożenie przekładni	Liczba zębów na przedniej i tylnej zębatce w rowerze wykryta przez czujnik biegów.
Tylna zębatka	Informacja o tylnej zębatce z czujnika biegów.

Widok graficzny

Nazwa	Opis
Paski kadencji	Wykres słupkowy przedstawiający bieżącą, średnią i maksymalną wartość rytmu pedałowania w ramach bieżącej aktywności.
Wykres kadencji	Wykres liniowy przedstawiający wartość rytmu pedałowania w ramach bieżącej aktywności.
Kompas	Wizualnie przedstawiony kierunek, w którym zwrócone jest urządzenie.
Wykres wysokości	Wykres liniowy przedstawiający bieżącą wysokość, całkowity wznios i całkowity spadek w ramach bieżącej aktywności.
Paski tętna	Wykres słupkowy przedstawiający bieżące, średnie i maksymalne wartości tętna w ramach bieżącej aktywności.
Wykres tętna	Wykres liniowy przedstawiający bieżące, średnie i maksymalne wartości tętna w ramach bieżącej aktywności.
Pasek strefy tętna	Wykres słupkowy przedstawiający bieżącą strefę tętna (1–5).
Mapa	Wizualne przedstawienie cech fizycznych otoczenia oraz kierunku, w którym porusza się urządzenie.
Paski mocy	Wykres słupkowy przedstawiający średnią moc wyjściową z 3 s w ramach bieżącej aktywności.
Wykres mocy	Wykres liniowy przedstawiający średnią moc wyjściową z 3 s w ramach bieżącej aktywności.
Paski prędkości	Wykres słupkowy przedstawiający bieżącą, średnią i maksymalną prędkość w ramach bieżącej aktywności.
Wykres prędkości	Wykres liniowy przedstawiający prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Pola tętna

Nazwa	Opis
% rezerwy tętna	Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
% maksymalnego tętna	Procentowa wartość maksymalnego tętna.
Efekt treningu aerobowego	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej.
Efekt treningu beztlenowego	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności anaerobowej.
Średni % rezerwy tętna	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.
Średnie tętno	Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.
Średni % maksymalnego tętna	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.
Tętno	Liczba uderzeń serca na minutę (bpm). Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna lub innego urządzenia z nadgarstkowym pomiarem tętna.
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).
% rezerwy tętna okrażenia	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrażenia.
Tętno okrażenia	Średnie tętno w ramach bieżącego okrażenia.
% maksymalnego tętna okrażenia	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrażenia.
Tętno ostatniego okrażenia	Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrażenia.
Obciąż.	Obciążenie treningowe w ramach bieżącej aktywności. Obciążenie treningowe to wartość określająca zwiększoną powysiłkową konsumpcję tlenu (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC), która informuje o intensywności ćwiczeń.
Częstotliwość oddechu	Rytm oddychania w oddechach na minutę (brpm).
Czas w strefie	Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna lub mocy.

Światła

Nazwa	Opis
Stan naładowania baterii	Ilość energii, jaka pozostała w lampce rowerowej.
Tryb kąta wiązki	Tryb wiązki przedniej.
Tryb oświetlenia	Tryb konfiguracji połączonych świateł.
Połączone światła	Liczba połączonych świateł.

Wydajność podczas jazdy w górach

Nazwa	Opis
Płynność z 60 s	Średnia prędkość dla poziomej płynności w okresie 60 sekund.
Trudność z 60 s	Średnia prędkość dla poziomej trudności w okresie 60 sekund.
Płynność	Miara spójnego zachowania prędkości i płynności na zakrętach w trakcie bieżącej aktywności.
Trudność	Pomiar trudności dla bieżącej aktywności tworzony w oparciu o wysokość, nachylenie i szybkie zmiany kierunku.
Płynność okrążenia	Ogólny poziom płynności w ramach bieżącego okrążenia.
Trudność okrążenia	Ogólny poziom trudności w ramach bieżącego okrążenia.

Pola nawigacyjne

Nazwa	Opis
Pozostały wznios	Podczas treningu lub kursu pokazuje pozostały wznios, jeśli jako cel ustawiono określoną wysokość.
Wznios do następnego punktu kursu	Wznios, jaki pozostał do następnego punktu na kursie.
Dystans do punktu kursu	Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na kursie.
Lokalizacja docelowa	Pozycja celu podróży.
Dystans do punktu	Dystans, jaki pozostał do następnego punktu.
Dystans do celu	Dystans, jaki pozostał do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Dystans do następnego	Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
ETA do celu	Szacowana godzina przybycia do celu podróży (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji celu podróży). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
ETA do następnego	Szacowana godzina przybycia do następnego punktu na trasie (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji punktu). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Kierunek	Kierunek przemieszczania się.
Następny punkt	Następny punkt na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Czas do celu	Szacowany czas potrzebny na dotarcie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Czas do następnego	Szacowany czas potrzebny na dotarcie do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Czas do punktu	Czas pozostały do następnego punktu.

Inne pola

Nazwa	Opis
Poziom baterii	Ilość energii, jaka pozostała w baterii.
Suma kalorii	Łączna liczba spalonych kalorii.
Moc sygnału GPS	Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.
Okrążenia	Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.
Przygotowanie wydolnościowe	Wartość przygotowania wydolnościowego to wykonany w czasie rzeczywistym pomiar zdolności do podjęcia wysiłku.
Wschód słońca	Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Zachód słońca	Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Temperatura	Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury.
Aktualny czas	Godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).
Najniższa temperatura ostatnich 24 godzin	Minimalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.
Najwyższa temperatura ostatnich 24 godzin	Maksymalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.

Pola mocy

Nazwa	Opis
% FTP	Bieżąca moc wyjściowa jako wartość procentowa wskaźnika Functional Threshold Power (FTP).
Średni bilans z 3 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 3 sekund.
Moc z 3 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.
W/kg z 3 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund w watach na kilogram.
Średni bilans z 10 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 10 sekund.
Moc z 10 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund.
W/kg z 10 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund w watach na kilogram.
Średni bilans z 30 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 30 sekund.
Moc z 30 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.
W/kg z 30 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund w watach na kilogram.
Średni bilans	Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącej aktywności.
Średnia moc	Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
Średnia W/kg	Średnia moc wyjściowa w watach na kilogram.
Bilans	Bieżący bilans mocy lewa/prawa.

Nazwa	Opis
Intensity Factor	Intensity Factor™ w ramach bieżącej aktywności.
Kilodżule	Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.
Bilans okrążenia	Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącego okrążenia.
NP okrążenia	Średnia wartość Normalized Power™ w ramach bieżącego okrążenia.
Moc okrążenia	Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
NP ostatniego okrążenia	Średnia wartość Normalized Power w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Moc ostatniego okrążenia	Średnia moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
W/kg okrążenia	Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia w watach na kilogram.
Maksymalna moc okrążenia	Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
Maksymalna moc	Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
Normalized Power	Normalized Power w ramach bieżącej aktywności.
Równomierność	Pomiar obrazujący stopień równomierności przykładania sił do obu pedałów przy pełnym ruchu korby.
Moc	Kolarstwo. Bieżąca moc wyjściowa w watach.
Strefa mocy	Bieżący zakres mocy wyjściowej (1–9) ustalony w oparciu o współczynnik FTP lub własne ustawienia.
Czas w strefie	Czas, który upłynął dla każdej strefy mocy.
Efektywność momentu obrotowego	Pomiar obrazujący efektywność pedałowania.
TSS	Training Stress Score™ w ramach bieżącej aktywności.
Wat/kg	Ilość mocy wyjściowej w watach na kilogram.

Inteligentny trener

Nazwa	Opis
Sterowanie trenerem	Podczas treningu pokazuje siła oporu wywierana przez trenera rowerowy.

Pola prędkości

Nazwa	Opis
Średnia prędkość	Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.
Prędkość okrążenia	Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.
Prędkość ostatniego okrążenia	Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Maksymalna prędkość	Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.
Prędkość	Bieżące tempo podróży.

Pola stopera

Nazwa	Opis
Średni czas okrążenia	Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.
Upłynęło czasu	Całkowity zapisany czas. Jeśli na przykład uruchomisz stoper aktywności i jedziesz przez 10 minut, po czym zatrzymasz stoper na 5 minut, a następnie ponownie go uruchomisz i jedziesz przez 20 minut, to czas, który upłynął, wyniesie 35 minut.
Czas okrążenia	Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.
Czas ostatniego okrążenia	Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Stoper	Bieżący czas minutnika aktywności.
Przewaga	Czas lepszy lub gorszy od Virtual Partner.
CZAS SEGMENTU	Ilość czasu spędzonego na ściganiu się na segmencie podczas bieżącej aktywności.
Delta międzyczasu bramek pomiaru czasu	Podczas wykonywania trasy z bramkami pomiaru czasu jest to różnica między aktualnym czasem odcinka a najlepszym ukończonym odcinkiem.

Treningi

Nazwa	Opis
Pozostałe kalorie	Podczas treningu pokazuje pozostałe kalorie, jeśli jako cel ustawiono określoną liczbę kalorii.
Dystans do końca	Podczas treningu lub kursu pokazuje pozostały dystans, jeśli jako cel ustawiono określony dystans.
Czas trwania	Pozostały czas dla bieżącego etapu treningu.
Tętno do końca	Podczas treningu pokazuje wartość powyżej lub poniżej celu tętna.
Cel główny	Podczas treningu pokazuje cel głównego etapu treningu.
Pozostałe serie	Podczas treningu pokazuje pozostałe powtórzenia.
Cel dodatkowy	Podczas treningu pokazuje cel dodatkowego etapu treningu.
Dystans etapu	Podczas treningu pokazuje dystans bieżącego etapu.
Czas trwania	Czas, który upłynął dla bieżącego etapu treningu.
Czas do końca	Podczas treningu lub kursu pokazuje pozostały czas, jeśli jako cel ustawiono określony czas.
Porównanie treningów	Wykres porównujący bieżący wysiłek z celem treningu.
Etap treningu	Podczas treningu pokazuje bieżący etap z łącznej liczby etapów.

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
Doskonały	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Świetny	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobry	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Nieźły	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Słaby	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
Doskonały	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Świetny	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobry	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Nieźły	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Słaby	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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

Współczynniki FTP

Poniższe tabele przedstawiają klasyfikacje współczynników FTP wg płci.

Mężczyźni	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonały	5,05 i więcej
Świetny	Od 3,93 do 5,04
Dobry	Od 2,79 do 3,92
Nieźły	Od 2,23 do 2,78
Niewytrenowany	Poniżej 2,23

Kobiety	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonały	4,30 i więcej
Świetny	Od 3,33 do 4,29
Dobry	Od 2,36 do 3,32
Nieźły	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

W przypadku używania czujnika prędkości podczas jazdy na rowerze wykryje on automatycznie rozmiar koła. W razie konieczności wprowadź ręcznie obwód koła w ustawieniach czujnika prędkości.

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

Indeks

A

aktualizacje, oprogramowanie 60, 95
alerty 71, 80, 81
aplikacje 60

B

bateria, typ 89
blokowanie, ekran 4

C

Connect IQ 60
czas, alerty 81
czujniki ANT+ 72
czyszczenie urządzenia 96, 97

D

dane
 przesyłanie 59
 zapisywanie 59
dane użytkownika, usuwanie 75
dynamika jazdy 68, 69
dystans, alerty 81

E

e-rower 72
ekran, blokowanie 4

F

faza mocy 69

G

Garmin Connect, zapisywanie danych 59
GPS 15
 sygnał 4

H

historia, przesyłanie do komputera 59

I

identyfikator urządzenia 96

J

jazda rowerem 22
jednostki miary 86
język 86

K

kalendarz 6
kalorie, alerty 81
kontakty alarmowe 49, 50
kursy, zmiana trasy 41

M

mapy 33
moc 68
moc (siła)
 alerty 80
 metry 67, 69

N

natężenie wysiłku 30
nawigacja 33

O

odpoczynek 27, 30
okrągłe uszczelki. *Patrz* opaski
opaski 99
oprogramowanie
 aktualizowanie 60, 95
 licencja 96
 wersja 96
osobiste rekordy 31, 32

P

pedały 68
podświetlenie 84

pola danych 60

pozycje 33

przesunięcie od środka pedału 69

przygotowanie wydolnościowe 30

pułap tlenowy 20, 22, 30

R

rozwiązywanie problemów 67, 99
rytm 67
 alerty 80

S

segmenty 13
smartfon 60
sygnały satelitarne 4
szkolenie 6

T

temperatura 99
tętno
 alerty 80
 czujnik 20, 27, 67, 97
 strefy 32, 110
Training Effect 30
trasy, ustawienia 46
trening w pomieszczeniu 15
treningi 7
 tworzenie 7

U

udostępnianie zdarzeń na żywo 55
urządzenie, dbanie 96
USB 60, 95
ustawienia 71, 86
 urządzenie 86
usuwanie, wszystkie dane użytkownika 75
uśrednianie danych 67

W

Wi-Fi 60, 95
widżety 60
wykrywanie zdarzeń 49, 50

