

GARMIN®

Forerunner® 35



Podręcznik użytkownika

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

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

American Heart Association® stanowi zarejestrowany znak towarowy American Heart Association, Inc. Android™ stanowi znak towarowy Google Inc. Apple® oraz Mac® są znakami towarowymi Apple Inc., zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc. Zaawansowane analizy pracy serca zostały wykonane przez firmę Firstbeat. Windows® i Windows NT® są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach, a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji.

Ten produkt może zawierać bibliotekę (Kiss FFT) licencjonowaną przez Marka Borgerdinga na podstawie 3-klauzulowej licencji BSD (<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>).

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

Nr modelu: A02990

Spis treści

Wstęp	1
Przyciski	1
Korzystanie z podświetlenia	1
Ładowanie urządzenia	1
Trening	1
Bieganie	1
Ustawianie trybu biegu	1
Trening w pomieszczeniu	2
Korzystanie z interwałów biegania i chodzenia	2
Virtual Pacer™	2
Trening interwałowy	2
Tworzenie treningu interwałowego	2
Rozpoczynanie treningu interwałowego	2
Zatrzymywanie treningu interwałowego	2
Alerty	2
Ustawianie alertu cyklicznego	2
Ustawianie alertów tętna	3
Korzystanie z funkcji Auto Pause®	3
Oznaczenie okrążeń wg dystansu	3
Włączanie przycisku okrążenia	3
Śledzenie i funkcje aktywności	3
Ikony	3
Cel automatyczny	3
Pasek ruchu	4
Minut intensywnej aktywności	4
Monitorowanie snu	4
Funkcje związane z tętnem	4
Zakładanie urządzenia i odczytywanie tętna	4
Wyświetlanie danych tętna	4
Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin®	4
Informacje o strefach tętna	4
Cele fitness	5
Ustawianie maksymalnego tętna	5
Zezwolenie urządzeniu na określenie stref tętna	5
Funkcje telefoniczne	5
BluetoothFunkcje online	5
Włączanie alertu połączenia ze smartfonem	5
Lokalizowanie smartfonu	5
Wyłączanie funkcji Bluetooth	5
Parowanie smartfona	5
Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect	5
Mobile	5
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin	5
Connect Mobile	5
Powiadomienia z telefonu	6
Garmin Connect	6
Korzystanie z aplikacji Garmin Connect	6
Odtwarzanie monitorów dźwiękowych podczas aktywności	6
Historia	6
Wyświetlanie historii	6
Usuwanie biegu z historii	7
Osobiste rekordy	7
Wyświetlanie osobistych rekordów	7
Usuwanie osobistego rekordu	7
Przywracanie osobistego rekordu	7
Zdarzenia Garmin Move IQ™	7
Zarządzanie danymi	7
Usuwanie plików	7
Odłączanie kabla USB	7
Dostosowywanie urządzenia	7
Ustawianie profilu użytkownika	7
Zmiana tarczy zegarka	7

Profile aktywności	7
Zmiana profilu aktywności	7
Wyświetlanie tempa lub prędkości	7
Dostosowywanie pól danych	7
Garmin ConnectUstawienia	8
Ustawienia śledzenia aktywności	8
Ustawienia systemowe	8
Ustawienia czasu	8
Strefy czasowe	8
Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać	8
Ustawianie alarmu	8
Usuwanie alarmu	8
Ustawianie dźwięków urządzenia	8
Dostosowywanie podświetlenia dla aktywności	8
Czujniki ANT+	8
Parowanie czujników ANT+	8
Czujnik na nogę	8
Bieganie z czujnikiem na nogę	9
Kalibracja czujnika na nogę	9
Informacje o urządzeniu	9
Dane techniczne	9
Rozwiązywanie problemów	9
Pomoc techniczna i aktualizacje	9
Aby uzyskać więcej informacji	9
Resetowanie urządzenia	9
Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień	9
Wyświetlanie informacji o urządzeniu	9
Aktualizowanie oprogramowania	9
Maksymalizowanie czasu działania baterii	9
Odbieranie sygnałów satelitarnych	9
Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS	10
Kiedy moja liczba kroków jest resetowana?	10
My step count does not seem accurate	10
Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności	10
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna	10
Czy mogę używać profilu cardio na powietrzu?	10
Załącznik	10
Pola danych	10
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia	10
Czyszczenie urządzenia	10
Obliczanie strefy tętna	11
Software License Agreement	0
Trójklauzulowa licencja BSD	11
Znaczenie symboli	11
Indeks	12

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.

Przyciski



①		Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie. Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie.
②		Wybierz, aby wybrać profil aktywności. Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać stoper. Wybierz, aby wybrać podświetloną opcję w menu. Wybierz, aby wyświetlić więcej informacji.
③		Wybierz, aby przewijać ekrany, strony, opcje i ustawienia. Przytrzymaj, aby otworzyć sterowanie muzyką w smartfonie.
④		Wybierz, aby powrócić do poprzedniego ekranu. Wybierz, gdy włączona jest funkcja przycisku Lap, aby oznaczyć nowe okrążenie. Wybierz na ekranie aktualnego czasu, aby wyświetlić menu.

Korzystanie z podświetlenia

- W dowolnym momencie wybierz ☀, aby włączyć podświetlenie.
UWAGA: Alerty i komunikaty włączają podświetlenie automatycznie.
- Dostosuj zachowanie podświetlenia podczas aktywności ([Dostosowywanie podświetlenia dla aktywności, strona 8](#)).

Ładowanie urządzenia

⚠ 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 oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia można znaleźć w załączniku.

- Ustaw wypustki ładowarki w jednej linii ze stykami znajdującymi się z tyłu urządzenia, a następnie podłącz do urządzenia zaczepek do ładowania ①.



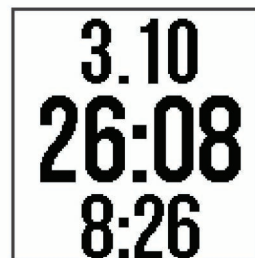
- Podłącz kabel USB do portu USB w komputerze.
- Całkowicie naładuj urządzenie.
- Naciśnij ②, aby odłączyć ładowarkę.

Trening

Bieganie

Pierwszą aktywnością fizyczną zarejestrowaną w urządzeniu może być bieg, jazda lub inna aktywność wykonywana na wolnym powietrzu. Urządzenie jest częściowo naładowane. Przed rozpoczęciem aktywności może być konieczne naładowanie urządzenia ([Ładowanie urządzenia, strona 1](#)).

- Wybierz , a następnie profil aktywności na świeżym powietrzu.
- Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- Wybierz , aby uruchomić stoper.
- Idź pobiegać.
Zostanie wyświetlony stoper. Możesz wybrać , aby wyświetlić więcej stron danych.



- Po zakończeniu biegu użyj przycisku , aby zatrzymać stoper
- Wybierz opcję:
 - Wybierz **Wznów**, aby ponownie uruchomić stoper
 - Wybierz **Zapisz**, aby zapisać bieg i wyzerować stoper. Możesz wyświetlić podsumowanie swojego biegu.
 - Wybierz kolejno **Odrzuć** > **Tak**, aby usunąć bieg.

Ustawianie trybu biegu

- Wybierz , a następnie wybierz profil biegania.
- Wybierz kolejno **Opcje** > **Tryb biegu**.
- Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dowolnie**, aby biegać w pomieszczeniu lub na powietrzu własnym tempem ([Trening w pomieszczeniu, strona 2](#)) bez alertów trybu biegu.
UWAGA: To jest domyślny tryb biegu.
 - Wybierz **Bieg/chód**, aby ustawić interwały dla biegu i chodu ([Korzystanie z interwałów biegania i chodzenia, strona 2](#)).
 - Wybierz **Virtual Pacer**, aby poprawić tempo ([Bieganie z funkcją Virtual Pacer, strona 2](#)).
 - Wybierz **Interwały**, aby utworzyć trening interwałowy w oparciu o dystans lub czas ([Trening interwałowy, strona 2](#)).

4 Idź pobiegać.

Trening w pomieszczeniu

Podczas treningu w pomieszczeniu funkcja GPS może zostać wyłączona w celu oszczędzania energii. Gdy funkcja GPS jest wyłączona, dane prędkości i dystansu są obliczane przy użyciu akcelerometru w urządzeniu. Akcelerometr kalibruje się automatycznie. Dokładność danych prędkości i dystansu zwiększa się po kilku biegach na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.

- 1 Wybierz .
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Bieg w pomieszczeniu** lub **Kardio**.
 - Wybierz kolejno **Chód** > **Opcje** > **Używaj w budynku**.

Korzystanie z interwałów biegania i chodzenia

UWAGA: Przed rozpoczęciem biegu musisz ustawić interwały biegu/chodu. Po uruchomieniu stopera biegu nie można zmienić ustawień.

- 1 Wybierz , a następnie wybierz profil biegania.
UWAGA: Alerty przerw są dostępne tylko w profilach biegowych.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje** > **Tryb biegu** > **Bieg/chód**.
- 3 Ustaw czas biegu dla każdego interwału.
- 4 Ustaw czas chodzenia dla każdego interwału.
- 5 Idź pobiegać.

Po ukończeniu każdego interwału zostanie wyświetlony komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje ([Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 8](#)). Po włączeniu interwały biegu/chodu są wykorzystywane zawsze podczas biegu, o ile nie zostaną wyłączone lub nie zostanie włączony inny tryb biegu.

Virtual Pacer™

Virtual Pacer to narzędzie treningowe zaprojektowane, aby pomóc Ci poprawić swoje wyniki poprzez zachęcenie Cię do biegu w tempie, które sam ustawisz.

Bieganie z funkcją Virtual Pacer

UWAGA: Przed rozpoczęciem biegu musisz ustawić funkcję Virtual Pacer. Po uruchomieniu stopera biegu nie można zmienić ustawień.

- 1 Wybierz , a następnie wybierz profil biegania.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje** > **Tryb biegu** > **Virtual Pacer**.
- 3 Podaj tempo.
- 4 Idź pobiegać.

Przy każdym przekroczeniu określonego tempa lub spadku poniżej jego minimalnej wartości w urządzeniu zostanie wyświetlony komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje ([Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 8](#)). Po włączeniu funkcja Virtual Pacer jest wykorzystywana zawsze podczas biegu, o ile nie zostanie ona wyłączona lub nie zostanie włączony inny tryb biegu.

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 treningów na bieżni oraz biegów na znanym dystansie.

Tworzenie treningu interwałowego

Treningi interwałowe są dostępne w profilach biegania, jazdy na rowerze i treningu cardio.

- 1 Wybierz , a następnie profil aktywności.

- 2 Wybierz **Opcje**.

UWAGA: W przypadku korzystania z profilu biegania trening interwałowy jest trybem biegu.

- 3 Wybierz kolejno **Interwały** > **Edytuj** > **Interwał**.
- 4 Wybierz **Dystans**, **Czas** lub **Otwarty**.

PORADA: Aby utworzyć interwał otwarty, wybierz **Otwarty**. Po wybraniu  urządzenie rejestruje interwał i przechodzi do następnego interwału.

- 5 W razie potrzeby podaj wartość interwału dystansu lub czasu.
- 6 Wybierz **Odp..**
- 7 Wybierz **Dystans**, **Czas** lub **Otwarty**.
- 8 W razie potrzeby wprowadź wartość dystansu lub czasu interwału odpoczynku.
- 9 Wybierz jedną lub więcej opcji:
 - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka** > **Włącz**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz kolejno **Ćw. rozluźn.** > **Włącz**.

Po ukończeniu każdego interwału zostanie wyświetlony komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje ([Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 8](#)).

Rozpoczynanie treningu interwałowego

- 1 Wybierz , a następnie profil aktywności.
- 2 Wybierz **Opcje**.
UWAGA: W przypadku korzystania z profilu biegania trening interwałowy jest trybem biegu.
- 3 Wybierz kolejno **Interwały** > **Zaczniij trening**.
- 4 Wybierz .
- 5 Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, wybierz , aby rozpocząć pierwszy interwał.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Zatrzymywanie treningu interwałowego

- Wybranie  w dowolnym momencie kończy interwał.
- Aby zatrzymać stoper w dowolnym momencie, wybierz .
- W przypadku dodania ćwiczeń rozluźniających do treningu interwałowego, wybierz , aby zakończyć trening interwałowy.

Alerty

Alerty umożliwiają trenowanie, aby osiągnąć określone cele: czas, dystans, zużycie kalorii, tętno.

Ustawianie alertu cyklicznego

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

- 1 Wybierz , a następnie profil aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje** > **Alerty**.
- 3 Wybierz **Czas**, **Dystans** lub **Kalorie**.
- 4 Włącz alert.
- 5 Wybierz lub podaj wartość.

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 lub uruchomi wibracje ([Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 8](#)).

Ustawianie alertów tętna

Można ustawić urządzenie tak, aby informowało użytkownika o każdym spadku lub wzroście tętna odpowiednio poniżej lub powyżej strefy docelowej lub własnego zakresu. Można na przykład ustawić urządzenie, aby informowało użytkownika o każdym spadku tętna poniżej wartości 150 uderzeń na minutę (uderzenia/min).

- 1 Wybierz , a następnie profil aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje** > **Alerty** > **Alert tętna**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby skrócić zakres z zakresu istniejącej strefy tętna, wybierz strefę tętna.
 - Aby dostosować wartość maksymalną, wybierz kolejno **Własny** > **Wysoka** > **Włącz** i podaj wartość.
 - Aby dostosować wartość minimalną, wybierz kolejno **Własny** > **Niska** > **Włącz** i podaj wartość.

Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna bądź spadku lub wzroście odpowiednio poniżej lub powyżej wartości określonej przez użytkownika w urządzeniu zostanie wyświetlony komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje ([Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 8](#)).

Korzystanie z funkcji Auto Pause®

Funkcja Auto Pause umożliwia automatyczne wstrzymanie stopera w momencie zatrzymania. Funkcja ta jest przydatna, jeśli na trasie aktywności znajduje się sygnalizacja świetlna lub inne miejsca, w których trzeba zwolnić bądź się zatrzymać.

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

- 1 Wybierz , a następnie profil aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje** > **Auto Pause** > **Włącz**.

Funkcja Auto Pause pozostaje włączona dla wybranego profilu aktywności do momentu jej wyłączenia.

Oznaczanie okrążeń wg dystansu

Funkcja Auto Lap® służy do automatycznego oznaczania określonego dystansu jako okrążenia. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach biegu (np. co 1 milę lub 1 km).

- 1 Wybierz , a następnie profil aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje** > **Okrążenia** > **Auto Lap** > **Włącz**.
- 3 W razie potrzeby wybierz dystans.

Po ukończeniu każdego okrążenia wyświetlany jest komunikat zawierający czas danego okrążenia. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje ([Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 8](#)). Funkcja Auto Lap pozostaje włączona dla wybranego profilu aktywności do momentu jej wyłączenia.

W razie potrzeby można dostosować ekrany danych w taki sposób, aby wyświetlane były dodatkowe dane dotyczące okrążenia.

Włączanie przycisku okrążenia

Możesz ustawić , aby działał jako przycisk okrążeń podczas aktywności z pomiarem czasu.

- 1 Wybierz , a następnie profil aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje** > **Okrążenia** > **Przycisk Lap**.

Przycisk okrążenia pozostaje włączony dla wybranego profilu aktywności do momentu jego wyłączenia.

Śledzenie i funkcje aktywności

Możesz wybrać **V**, aby wyświetlić swoje tętno, dzienną liczbę kroków i dodatkowe ekrany. W przypadku niektórych funkcji wymagane jest połączenie Bluetooth® ze zgodnym smartfonem.

Aktualny czas: Wyświetla bieżącą godzinę i datę. Godzina i data są ustawiane automatycznie, gdy urządzenie odbierze sygnały satelitarne i gdy urządzenie jest zsynchronizowane ze smartfonem. Pasek ruchu wyświetla ilość czasu spędzonego nieaktywnie.

Tętno: Wyświetla wartość bieżącego tętna w uderzeniach na minutę (uderzenia/min) i średnią wartość tętna spoczynkowego z danego dnia.

Powiadomienia: Informuje o powiadomieniach ze smartfona dotyczących połączeń i esemesów, a także o powiadomieniach z sieci społecznościowych i wielu innych (zależnie od ustawień powiadomień ze smartfonu).

Śledzenie aktywności: Śledzi dzienną liczbę kroków, postępy w realizacji celu oraz przebyty dystans. Urządzenie uczy się i każdego dnia proponuje nowy cel liczby kroków. Możesz dostosować swoje cele na koncie Garmin Connect™.

Kalorie: Wyświetla łączną liczbę spalonych kalorii bieżącego dnia, w tym kalorii spalonych podczas aktywności i odpoczynku.

Minuty intensywnej aktywności: Śledzi czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postęp w realizacji celu.

Ostatnia aktywność: Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio wykonywanej aktywności.

Pogoda: Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.

Ikony

Ikony reprezentują różne funkcje urządzenia. Niektóre funkcje wymagają sparowania ze smartfonem.

	Wartość bieżącego tętna w uderzeniach na minutę (uderzenia/min) i wartość tętna spoczynkowego z danego dnia. Migająca ikona oznacza, że urządzenie odbiera dane tętna. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że urządzenie jest ustawione na odbiór Twojego tętna.
	Powiadomienia odbierane ze sparowanego telefonu.
	Całkowita liczba kroków w ciągu dnia, dzienny cel kroków i postęp w realizacji celu.
	Pokonany dystans podany w kilometrach lub milach.
	Łączna liczba spalonych kalorii bieżącego dnia, w tym kalorii spalonych podczas aktywności i odpoczynku.
	Czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postęp w realizacji celu.
	Bieżąca temperatura i prognoza pogody ze sparowanego smartfona.

Cel automatyczny

Urządzenie automatycznie tworzy dzienny cel kroków w oparciu o poziom poprzedniej aktywności. W miarę jak użytkownik porusza się w ciągu dnia, urządzenie wskazuje postęp w realizacji dziennego celu .



Jeśli nie zdecydujesz się na korzystanie z funkcji automatycznego celu, możesz ustawić własny cel kroków za pomocą konta Garmin Connect.

Pasek ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Pasek ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się pasek ruchu ①. Dodatkowe segmenty ② pojawiają się po każdych 15 minutach bezczynności.



Możesz wyzerować pasek ruchu, robiąc krótki spacer.

Minut intensywnej aktywności

Mając na uwadze stan zdrowia, organizacje takie jak amerykańskie Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® i Światowa Organizacja Zdrowia zalecają 150 minut umiarkowanie intensywnej aktywności (np. szybkiego spaceru) lub 75 minut intensywnej aktywności (np. biegania) w tygodniu.

Urządzenie monitoruje intensywność aktywności oraz czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanie intensywnych i intensywnych aktywności (wymagane są dane tętna, aby określić intensywność aktywności). Możesz pracować nad realizacją tygodniowego celu liczby minut intensywnej aktywności, wykonując umiarkowanie intensywną lub intensywną aktywność nieprzerwanie przez co najmniej 10 minut. Urządzenie sumuje czas średniej aktywności z czasem intensywnej aktywności. Przy dodawaniu całkowity czas intensywnej aktywności jest podwajany.

Zliczanie minut intensywnej aktywności

Urządzenie Forerunner oblicza minuty intensywnej aktywności, porównując dane tętna podczas aktywności ze średnią wartością tętna. Jeśli pomiar tętna jest wyłączony, urządzenie oblicza liczbę minut umiarkowanie intensywnej aktywności, analizując liczbę kroków na minutę.

- Rozpocznij aktywność z pomiarem czasu, aby uzyskać możliwie największą dokładność pomiaru minut intensywnej aktywności.
- Ćwicz przez co najmniej 10 minut z umiarkowaną lub wysoką intensywnością.

Monitorowanie snu

Kiedy śpisz, urządzenie monitoruje Twoje ruchy. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu i ruch podczas snu. W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu. Możesz sprawdzić statystyki dotyczące snu na koncie Garmin Connect.

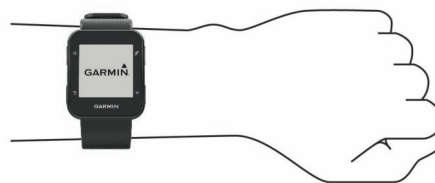
Funkcje związane z tętnem

Urządzenie Forerunner 35 ma nadgarstkowy czujnik tętna i jest zgodne z czujnikami tętna ANT+®. Musisz posiadać czujnik tętna, aby korzystać z funkcji opisanych w tym rozdziale.

Zakładanie urządzenia i odczytywanie tętna

- Załóż urządzenie Forerunner powyżej kości nadgarstka.

UWAGA: Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, jednak niezbyt ciasno — tak aby nie poruszało się podczas biegu lub ćwiczeń.



UWAGA: Czujnika tętna znajduje się z tyłu urządzenia.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części ([Rozwiązywanie problemów](#), strona 9).

Wyświetlanie danych tętna

Ekran tętna wyświetla wartość bieżącego tętna w uderzeniach na minutę (uderzenia/min) i średnie tętno spoczynkowe z ostatnich 7 dni.

- 1 Na stronie aktualnego czasu wybierz **V**.



- 2 Wybierz **✂**, aby wyświetlić dane tętna z ostatnich 4 dni.

Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin®

Możesz przysyłać dane tętna z urządzenia Forerunner i przeglądać je w sparowanych urządzeniach Garmin. Na przykład możesz przysyłać dane tętna do urządzenia Edge® podczas jazdy rowerem, korzystając z kamery sportowej VIRB®.

UWAGA: Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

- 1 Wybierz **V**, aby wyświetlić ekran tętna.
- 2 Wybierz dwukrotnie **✂**.
- 3 Wybierz **Prześlij tętno**.

Urządzenie Forerunner rozpocznie przysyłanie danych tętna oraz wyświetli się ikona

UWAGA: Podczas przysyłania danych tętna można wyświetlać tylko ekran tętna.

- 4 Sparuj urządzenie Forerunner ze zgodnym urządzeniem Garmin ANT+.

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

PORADA: Aby zakończyć przysyłanie danych tętna, wybierz dowolny przycisk i wybierz Tak.

Informacje o strefach tętna

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

Cele fitness

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

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

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna, strona 11](#)), 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 maksymalnego tętna

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu oszacowania maksymalnego tętna i określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Aby uzyskać domyślne maksymalne tętno, należy odjąć swój wiek od wartości 220. Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno (jeśli jest znane).

- 1 Wybierz kolejno **≡ > Ustawienia > Profil użytkownika > Maksymalne tętno**.
- 2 Podaj swoje maksymalne tętno.

Zezwolenie urządzeniu na określenie stref tętna

Domyślne ustawienia pozwalają urządzeniu wykryć maksymalne tętno i określić strefy tętna jako wartości procentowe tętna maksymalnego.

- Sprawdź, czy ustawienia profilu użytkownika są poprawne ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 7](#)).
- Biegaj często z nadgarstkowym lub piersiowym czujnikiem tętna.
- Wypróbuj kilka planów treningowych opartych na strefach tętna dostępnych w koncie Garmin Connect.
- Trendy dotyczące tętna i czas w strefach można przeglądać na koncie Garmin Connect.

Funkcje telefoniczne

BluetoothFunkcje online

Urządzenie Forerunner oferuje kilka funkcji online Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego smartfona lub urządzenia mobilnego z aplikacją Garmin Connect Mobile. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę www.garmin.com/intosports/apps.

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

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

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

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

Włączanie alertu połączenia ze smartfonem

Urządzenie Forerunner można skonfigurować tak, aby informowało użytkownika o połączeniu lub rozłączeniu ze smartfonem sparowanym za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth.

Wybierz kolejno **≡ > Ustawienia > Bluetooth > Alert połączenia > Włącz**.

Lokalizowanie smartfonu

Możesz użyć tej funkcji, aby zlokalizować urządzenie mobilne sparowane za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth i znajdujące się w jej zasięgu.

- 1 Wybierz **≡ > Znajdź mój telefon**.

Urządzenie Forerunner rozpocznie wyszukiwanie sparowanego urządzenia mobilnego. Na ekranie urządzenia Forerunner wyświetlone zostaną słupki wskazujące moc sygnału Bluetooth, a w urządzeniu mobilnym uruchomiony zostanie alarm dźwiękowy.

- 2 Wybierz **↵**, aby zatrzymać wyszukiwanie.

Wyłączanie funkcji Bluetooth

- W urządzeniu Forerunner, wybierz kolejno **≡ > Ustawienia > Bluetooth > Wyłącz**.
- Wskazówki dotyczące wyłączania bezprzewodowej technologii Bluetooth można znaleźć w podręczniku użytkownika smartfonu.

Parowanie smartfona

Należy sparować urządzenie Forerunner bezpośrednio z poziomą aplikacją Garmin Connect Mobile, a nie z poziomą ustawień Bluetooth smartfona. Możesz sparować urządzenie Forerunner ze smartfonem podczas konfiguracji ustawień początkowych lub za pomocą menu Bluetooth.

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami na smartfonie, zainstaluj i otwórz aplikację Garmin Connect Mobile.

Dodatkowe informacje na temat parowania i konfiguracji można znaleźć na stronie www.garminconnect.com/forerunner.

- 2 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby utworzyć konto przy użyciu adresu e-mail, a następnie połącz urządzenie Forerunner ze swoim kontem.

- 3 W urządzeniu Forerunner wybierz kolejno **≡ > Ustawienia > Bluetooth > Paruj smartfon**.

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

Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile

Urządzenie okresowo synchronizuje dane z aplikacją Garmin Connect Mobile. Dane można również w każdej chwili zsynchronizować ręcznie.

- 1 Umieść urządzenie w zasięgu smartfonu, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).
- 2 Wybierz kolejno **≡ > Synchronizacja**.
- 3 Swoje dane możesz przejrzeć w aplikacji Garmin Connect Mobile.

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Connect Mobile

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile, należy najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować urządzenie ze zgodnym smartfonem ([Parowanie smartfona, strona 5](#)).

- 1 Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect Mobile ([Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile, strona 5](#)).

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

2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Powiadomienia z telefonu

Do odbierania powiadomień z telefonu wymagany jest zgodny smartfon sparowany z urządzeniem Forerunner. Kiedy telefon odbierze wiadomość, wysle odpowiednie powiadomienie do Twojego urządzenia.

Włączanie powiadomień

1 Wybierz kolejno **≡ > Ustawienia > Bluetooth > Powiadomienia z telefonu**.

2 Wybierz kolejno **Podczas aktywności > Alerty**.

UWAGA: Podczas aktywności oznacza, że rejestrujesz aktywność z pomiarem czasu.

3 Wybierz **Wylaczone, Pokazuj tylko połączenia** lub **Pokaż wszystko**.

4 Wybierz kolejno **Poza aktywnością > Alerty**.

UWAGA: Poza aktywnością oznacza zwykle korzystanie z zegarka.

5 Wybierz **Wylaczone, Pokazuj tylko połączenia** lub **Pokaż wszystko**.

UWAGA: Można zmienić sygnały dźwiękowe powiadomień.

Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w urządzeniu Forerunner można zarządzać za pomocą zgodnego smartfonu.

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz z urządzenia z systemem operacyjnym Apple®, użyj ustawień centrum powiadomień w smartfonie, aby wybrać elementy, które chcesz widzieć na ekranie urządzenia.
- Jeśli korzystasz z urządzenia z systemem operacyjnym Android™, użyj ustawień aplikacji Garmin Connect Mobile, aby wybrać elementy, które chcesz widzieć na ekranie urządzenia.

Wyłączanie powiadomień

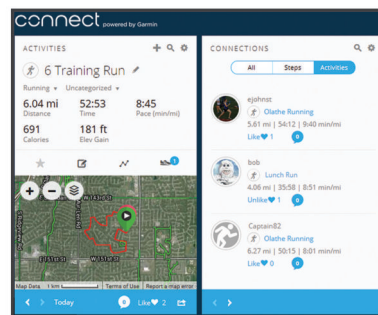
Wybierz kolejno **≡ > Ustawienia > Bluetooth > Powiadomienia z telefonu > Wyłącz**.

Garmin Connect

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

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

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



Śledź swoje postępy: Możesz śledzić dzienną liczbę kroków, przystąpić do rywalizacji ze znajomymi i realizować założone cele.

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

Zarządzaj ustawieniami: Możesz dostosowywać ustawienia urządzenia i użytkownika za pomocą konta Garmin Connect.

Korzystanie z aplikacji Garmin Connect

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę www.garminconnect.com/start.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Synchronizowanie danych z komputerem

Synchronizuj regularnie dane, aby śledzić swoje postępy w aplikacji Garmin Connect.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB. Aplikacja Garmin Express™ zsynchronizuje Twoje dane.
- 2 Bieżące dane możesz przejrzeć w aplikacji Garmin Connect.

Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności

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

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

- 1 W ustawieniach aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Urządzenia Garmin**.
- 2 Wybierz urządzenie.
- 3 Wybierz kolejno **Opcje aktywności > Monity dźwiękowe**.

Historia

W urządzeniu Forerunner możesz wyświetlić ostatnich siedem aktywności z pomiarem czasu oraz dane śledzenia aktywności z siedmiu dni. Na urządzenie Garmin Connect można przysyłać nieograniczoną liczbę sesji biegania i danych śledzenia aktywności. Gdy pamięć urządzenia zapełni się, najstarsze dane będą nadpisywane.

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

Wyświetlanie historii

- 1 Wybierz kolejno **≡ > Historia**.

- Wybierz opcję:
 - Wybierz **Aktywności**, aby wyświetlić dodatkowe informacje o aktywności.
 - Wybierz **Rekordy**, aby wyświetlić swój rekordowy czas i dystans dla różnych odległości.

Usuwanie biegu z historii

UWAGA: Usunięcie biegu lub aktywności z historii urządzenia nie powoduje jego usunięcia z konta Garmin Connect.

- Wybierz kolejno **≡ > Historia > Aktywności**.
- Wybierz aktywność.
- Wybierz kolejno **✂ > Odrzuć > Tak**.

Osobiste rekordy

Po ukończeniu biegu w urządzeniu wyświetla wszystkie nowe osobiste rekordy, jakie zostały zdobyte podczas tego biegu. Osobiste rekordy obejmują najdłuższy bieg oraz najszybszy czas na kilku dystansach typowych dla wyścigów.

Wyświetlanie osobistych rekordów

- Wybierz kolejno **≡ > Historia > Rekordy**.
- Wybierz dyscyplinę sportu.
- Wybierz **▼**, aby wyświetlić swoje osobiste rekordy.

Usuwanie osobistego rekordu

- Wybierz kolejno **≡ > Historia > Rekordy**.
- Wybierz dyscyplinę sportu.
- Wybierz rekord.
- Na przykład można wybrać kolejno **Wyczyść najdłuższy bieg > Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- Wybierz kolejno **≡ > Historia > Rekordy**.
- Wybierz dyscyplinę sportu.
- Wybierz rekord.
- Wybierz kolejno **Użyj poprzedniego > Użyj rekordu**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Zdarzenia Garmin Move IQ™

Funkcja Move IQ automatycznie wykrywa wzorce aktywności, takiej jak chodzenie, bieg, jazda na rowerze, pływanie lub ćwiczenie na maszynie eliptycznej trwających co najmniej 10 minut. Możesz wyświetlić typ zdarzenia i czas jego trwania na osi czasowej Garmin Connect, nie zostaną one jednak wyświetlone na liście aktywności, w zdjęciach lub aktualnościach. Aby zapewnić sobie dokładniejsze i bardziej szczegółowe informacje, możesz zapisać trwającą aktywność w urządzeniu.

Zarządzanie danymi

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

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.

- Otwórz dysk lub wolumin **Garmin**.

- W razie potrzeby otwórz folder lub wolumin.

- Wybierz plik.

- Naciśnij klawisz **Delete** na klawiaturze.

Odlączenie kabla USB

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

- Wykonaj poniższe czynności:

- W komputerze z systemem Windows wybierz ikonę **Bezpieczne usuwanie sprzętu** na pasku zadań systemu, a następnie wybierz urządzenie.
- W komputerze Mac przeciągnij ikonę woluminu do kosza.

- Odłącz kabel od komputera.

Dostosowywanie urządzenia

Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować ustawienia dotyczące płci, roku urodzenia, wzrostu, masy i maksymalnego tętna ([Ustawianie maksymalnego tętna, strona 5](#)). Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

- Wybierz kolejno **≡ > Ustawienia > Profil użytkownika**.
- Wybierz opcję.

Zmiana tarczy zegarka

Możesz używać cyfrowej lub analogowej tarczy zegarka.

Wybierz kolejno **≡ > Ustawienia > Tarcza zegarka**.

Profile aktywności

Profile aktywności są zbiorami ustawień, które wpływają na optymalizację urządzenia w oparciu o sposób jego użytkowania. Na przykład ustawienia i ekrany danych różnią się, gdy urządzenie jest używane do biegania i jazdy rowerem.

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

Zmiana profilu aktywności

W urządzeniu są dostępne domyślne profile aktywności. Każdy z zapisanych profili można zmodyfikować.

Wybierz **✂**, a następnie profil aktywności.

Wyświetlanie tempa lub prędkości

Użytkownik może zmienić typ danych wyświetlanych w polu tempa i prędkości.

- Wybierz **✂**, a następnie profil aktywności.
- Wybierz kolejno **Opcje > Tempo/prędkość**.
- Wybierz opcję.

Dostosowywanie pól danych

Możesz dostosować pola danych w oparciu o cele treningowe lub opcjonalne akcesoria. Możesz na przykład dostosować pola danych w taki sposób, aby były na nich wyświetlane tempo okrążenia i strefa tętna.

- Wybierz **✂**, a następnie profil aktywności.
- Wybierz kolejno **Opcje > Pola danych**.
- Wybierz stronę.
- Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.

Garmin ConnectUstawienia

Ustawienia urządzenia i użytkownika można dostosować za pomocą konta Garmin Connect.

- W menu ustawień aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Urządzenia Garmin** i wybierz posiadane urządzenie.
- W widżecie urządzenia w aplikacji Garmin Connect wybierz **Ustawienia urządzenia**.

Po dostosowaniu ustawień zsynchronizuj dane, aby zastosować zmiany w posiadanym urządzeniu (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile, strona 5*).

Ustawienia śledzenia aktywności

Wybierz kolejno **≡ > Ustawienia > Śledzenie aktywności**.

Wyłącz: Wyłącza funkcje śledzenia aktywności.

Alert ruchu: Wyświetla komunikat i pasek ruchu na cyfrowej tarczy zegarka i na ekranie kroków. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 8*).

Alerty celu: Umożliwia włączanie i wyłączanie alertów celu lub wyłączenie alertów celu podczas aktywności z pomiarem czasu.

Ustawienia systemowe

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

Język: Umożliwia ustawienie języka komunikatów wyświetlanego w urządzeniu.

Czas: Umożliwia ustawienie aktualnego czasu (*Ustawienia czasu, strona 8*).

Dźwięki: Umożliwia ustawienie dźwięków urządzenia, takich jak dźwięki klawiszy i alertów (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 8*).

Podświetlenie podczas aktywności: Określa zachowanie podświetlenia podczas aktywności (*Dostosowywanie podświetlenia dla aktywności, strona 8*).

Jednostki: Umożliwia ustawianie jednostek miary używanych przez urządzenie.

Aktualizacja oprogramowania: Pozwala na instalowanie aktualizacji oprogramowania pobranych za pomocą aplikacji Garmin Express lub Garmin Connect Mobile (*Aktualizowanie oprogramowania, strona 9*).

Przywróć domyślne: Umożliwia wyczyszczenie danych użytkownika i historii aktywności (*Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 9*).

O systemie: Wyświetla informacje o urządzeniu, oprogramowaniu i informacje prawne dotyczące urządzenia (*Wyświetlanie informacji o urządzeniu, strona 9*).

Ustawienia czasu

Wybierz kolejno **≡ > Ustawienia > System > Czas**.

Format czasu: Ustawianie 12- lub 24-godzinnego formatu wyświetlania czasu.

Ustaw czas: Umożliwia ręczne lub automatyczne ustawienie czasu na podstawie czasu w urządzeniu mobilnym lub pozycji GPS.

Strefy czasowe

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

Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

Możesz korzystać z trybu Nie przeszkadzać, aby wyłączyć dźwięki, wibracje i podświetlenie dla alertów i powiadomień. Na przykład tryb ten można włączać na czas snu lub oglądania filmu.

UWAGA: Urządzenie będzie automatycznie przełączać się w tryb Nie przeszkadzać zgodnie z określonymi godzinami. W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu.

Wybierz kolejno **≡ > Nie przeszkadzać > Włącz**.

PORADA: Aby wyłączyć tryb Nie przeszkadzać, wybierz kolejno **≡ > Nie przeszkadzać > Wyłącz**.

Ustawianie alarmu

1 Wybierz kolejno **≡ > Alarm > Dodaj nowy**.

2 Wybierz **Czas** i podaj czas.

3 Wybierz **Dźwięki**, a następnie jedną z opcji.

4 Wybierz **Powtórz**, a następnie jedną z opcji.

Usuwanie alarmu

1 Wybierz kolejno **≡ > Alarm**.

2 Wybierz alarm.

3 Wybierz kolejno **Usuń > Tak**.

Ustawianie dźwięków urządzenia

Dźwięki urządzenia obejmują dźwięki klawiszy, dźwięki alertów i wibracje.

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

Dostosowywanie podświetlenia dla aktywności

Można dostosować zachowanie podświetlenia podczas aktywności z pomiarem czasu.

1 Wybierz kolejno **≡ > Ustawienia > System > Podświetlenie podczas aktywności**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz **Auto**, aby automatycznie włączyć podświetlenie dla alertów, wiadomości i naciskanych przycisków.

UWAGA: Podświetlenie wyłącza się automatycznie.

- Wybierz **Ciągle włączony**, aby ręcznie włączyć lub wyłączyć podświetlenie.

Czujniki ANT+

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

Parowanie czujników ANT+

Parowanie polega na powiązaniu bezprzewodowych czujników ANT+, np. czujnika tętna, z urządzeniem Garmin. Podczas pierwszego łączenia czujnika ANT+ z urządzeniem należy sparować oba urządzenia. Po wstępnym sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

1 Wybierz **✕**, a następnie profil aktywności.

2 Zainstaluj czujnik lub załóż czujnik tętna.

3 Umieść urządzenie w odległości nie większej niż 1 cm od czujnika tętna i poczekaj, aż zostanie nawiązane połączenie z czujnikiem.

Gdy urządzenie wykryje czujnik, zostanie wyświetlony komunikat. Pole danych można dostosować w taki sposób, aby wyświetlane w nim były dane z czujnika.

4 W razie potrzeby wybierz kolejno **≡ > Ustawienia > Czujniki**, aby zarządzać czujnikami ANT+.

Czujnik na nogę

Urządzenie współpracuje z czujnikiem na nogę. Gdy trenujesz w pomieszczeniach lub sygnał GPS jest słaby, możesz rejestrować tempo i dystans za pomocą czujnika na nogę.

Czujnik na nogę znajduje się w trybie gotowości i jest gotowy do przesyłania danych (podobnie jak czujnik tętna).

Po 30 minutach bezczynności czujnik na nogę wyłącza się w celu oszczędzenia energii. Gdy stan baterii jest niski, urządzenie wyświetli komunikat. Pozostało około pięć godzin do wyczerpania baterii.

Bieganie z czujnikiem na nogę

Przed rozpoczęciem biegu należy sparować czujnik na nogę z urządzeniem Forerunner ([Parowanie czujników ANT+](#), strona 8).

Biegając wewnątrz pomieszczeń z czujnikiem na nogę, można rejestrować tempo, dystans i rytm. Biegając z czujnikiem na nogę na wolnym powietrzu, można rejestrować dane dotyczące rytmu wraz z tempem i dystansem według wskazań GPS.

- 1 Zamocuj czujnik na nogę zgodnie z instrukcją.
- 2 Wybierz profil aktywności **Bieg w pomieszczeniu**.
- 3 Idź pobiegać.

Kalibracja czujnika na nogę

Czujnik na nogę ma funkcję samokalibracji. Dokładność danych prędkości i dystansu zwiększa się po kilku biegach na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.

Informacje o urządzeniu

Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 9 dni w trybie zegarka, który obejmuje powiadomienia z telefonu, śledzenie aktywności i nadgarstkowy pomiar tętna Do 13 godzin w trybie treningu GPS
Zakres temperatury roboczej	Od -20° do 50°C (od -4° do 122°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+ Bezprzewodowa technologia Bluetooth Smart
Klasa wodoszczelności	Pływanie, 5 atm*

* Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Rozwiązywanie problemów

Pomoc techniczna i aktualizacje

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

- Rejestracja produktu
- Podręczniki użytkownika
- Aktualizacje oprogramowania
- Przesyłanie danych do Garmin Connect

Aby uzyskać więcej informacji

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

Resetowanie urządzenia

Jeśli urządzenie przestanie reagować, konieczne może być jego zresetowanie.

UWAGA: Zresetowanie urządzenia może spowodować usunięcie danych lub ustawień.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj przycisk  przez 15 sekund. Urządzenie wyłączy się.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj przez 1 sekundę przycisk , aby włączyć urządzenie.

Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień

UWAGA: Spowoduje to usunięcie wszystkich informacji wprowadzonych przez użytkownika oraz historii aktywności.

Wszystkie ustawienia można przywrócić do domyślnych wartości fabrycznych.

Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System** > **Przywróć domyślne** > **Tak**.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Można sprawdzić identyfikator urządzenia, informacje o oprogramowaniu i informacje prawne.

- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System** > **O systemie**.
- 2 Wybierz **V**.

Aktualizowanie oprogramowania

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

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do urządzenia.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 3 Nie odłączaj urządzenia od komputera podczas pobierania oprogramowania przez aplikację Garmin Express.

PORADA: Jeśli występują problemy przy aktualizacji oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Express, konieczne może być przesłanie historii aktywności do aplikacji Garmin Connect i usunięcie historii aktywności z urządzenia. Powinno to zapewnić wystarczającą ilość pamięci na aktualizację.

Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Wyłącz powiadomienia z telefonu ([Wyłączanie powiadomień](#), strona 6).
- Wyłącz funkcję bezprzewodowej komunikacji Bluetooth ([Wyłączanie funkcji Bluetooth](#), strona 5).
- Wyłącz funkcję śledzenia aktywności ([Ustawienia śledzenia aktywności](#), strona 8).
- Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia Garmin ([Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin®](#), strona 4).
- Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna ([Garmin Connect Ustawienia](#), strona 8).

UWAGA: Funkcja monitorowania tętna mierzonego na nadgarstku służy do obliczania minut intensywnej aktywności i spalonych kalorii.

Odbieranie sygnałów satelitarnych

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

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

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

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

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

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

Kiedy moja liczba kroków jest resetowana?

Dzienna liczba kroków jest resetowana codziennie o północy.

My step count does not seem accurate

If your step count does not seem accurate, you can try these tips.

- Wear the device on your non-dominant wrist.
- Carry the device in your pocket when actively using your hands or arms only.

UWAGA: The device may interpret some repetitive motions, such as clapping your hands or brushing your teeth, as steps.

Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności

Wskaźnik minut intensywnej aktywności zaczyna migać po przekroczeniu progu intensywności zaliczającego aktywność jako minuty intensywnej aktywności.

Ćwicz przez co najmniej 10 minut z umiarkowaną lub wysoką intensywnością.

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Przed założeniem urządzenia wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz urządzenie, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkami odstrasżającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu urządzenia.
- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka. Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Przed rozpoczęciem aktywności zaczekaj, aż ikona ♥ zacznie świecić się w sposób ciągły.
- Wykonaj rozgrzewkę przez 5-10 minut i przed rozpoczęciem aktywności odczytaj tętno.

UWAGA: Gdy na zewnątrz jest zimno, wykonaj rozgrzewkę w pomieszczeniu.

- Po każdym treningu opłucz urządzenie pod bieżącą wodą.

Czy mogę używać profilu cardio na powietrzu?

Można włączyć funkcję GPS i używać profilu cardio dla aktywności na powietrzu.

- 1 Wybierz kolejno  > **Kardio** > **Opcje** > **Używaj na zewnątrz**.
- 2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 3 Wybierz , aby uruchomić stoper.

Funkcja GPS pozostaje włączona dla wybranego profilu aktywności do momentu jej wyłączenia.

Załącznik

Pola danych

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

Czas: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

Czas okr.: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Dystans okrążenia: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Pręđ.: Bieżące tempo podróży.

Pręđkość okrążenia: Średnia pręđkość w ramach bieżącego okrążenia.

Rytm: Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.

Rytm: Bieganie. Liczba kroków na minutę (lewej i prawej nogi).

Średnia pręđkość: Średnia pręđkość w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tempo: Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

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).

Tempo: Bieżące tempo.

Tempo okrążenia: Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

Tętno: Liczba uderzeń serca na minutę (uderzenia/min).

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

Unikać mocnych wstrząsów i niewłaściwego korzystania, ponieważ może ono skrócić okres eksploatacji urządzenia.

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

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

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słońcem, środkami zawierającymi filtry przeciwsłoneczne, kosmetykami, alkoholem i innymi środkami o silnym działaniu należy dokładnie umyć urządzenie pod bieżącą wodą. Zbyt długi kontakt z tymi substancjami może doprowadzić do uszkodzenia obudowy.

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

Nie odpinaj pasków.

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 urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

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

DZIAŁANIA, LUB TEŻ WSKUTEK DZIAŁAŃ NIEDOZWOLONYCH (W TYM ZANIEDBANIA I INNE), POWSTAŁE W JAKIKOLWIEK SPOSÓB ZWIĄZANY Z UŻYCIEM NINIEJSZEGO OPROGRAMOWANIA, NAWET JEŚLI INFORMACJA O MOŻLIWOŚCI ZAISTNIENIA TAKICH SZKÓD ZOSTAŁA WCZEŚNIEJ UDZIELONA.

Znaczenie symboli

Poniższe symbole mogą być wyświetlane na ekranie urządzenia lub na etykietach akcesoriów.

	Symbol utylizacji i recyklingu zgodnie z dyrektywą WEEE. Symbol WEEE jest umieszczany na produktach zgodnych z dyrektywą UE 2012/19/UE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE). Ma on na celu zapobieganie niewłaściwej utylizacji produktu oraz promowanie ponownego wykorzystania i recyklingu.
---	---

Trójklauzulowa licencja BSD

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Dalsza dystrybucja oraz używanie w formach źródłowych i binarnych, z wprowadzonymi modyfikacjami lub bez, jest dozwolone po spełnieniu następujących warunków:

- Każdy przypadek dalszej dystrybucji kodu źródłowego musi zawierać powyższą informację o prawach autorskich, niniejszą listę warunków oraz następujące wyłączenie odpowiedzialności.
- Każdy przypadek dalszej dystrybucji w formie binarnej musi zawierać powyższą informację o prawach autorskich, niniejszą listę warunków oraz następujące wyłączenie odpowiedzialności w dołączonej dokumentacji i/lub innych materiałach.
- Bez uzyskania uprzedniej pisemnej zgody, nie wolno używać nazwisk autorów ani ich współpracowników do promowania produktów opartych na niniejszym oprogramowaniu.

NINIEJSZE OPROGRAMOWANIE JEST DOSTARCZANE PRZEZ WŁAŚCICIELI PRAW AUTORSKICH I ICH WSPÓŁPRACOWNIKÓW W POSTACI „TAKIE, JAKIE JEST”, BEZ UDZIELENIA JAKIKOLWIEK WYRAŻNYCH LUB DOROZUMIANYCH GWARANCJI, W TYM M.IN. DOROZUMIANYCH GWARANCJI WARTOŚCI HANDLOWEJ I PRZYDATNOŚCI DO OKREŚLONEGO CELU. W ŻADNYM PRZYPADKU WŁAŚCICIEL PRAW AUTORSKICH ORAZ ICH WSPÓŁPRACOWNICY NIE PONOSZĄ ŻADNEJ ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA JAKIEKOLWIEK BEZPOŚREDNIE, POŚREDNIE, SPECJALNE, PRZYKŁADOWE LUB WYNIKOWE SZKODY (W TYM M.IN. ZAMÓWIENIA ZASTĘPCZYCH TOWARÓW LUB USŁUG; UTRATĘ DANYCH; UTRATĘ ZYSKÓW, ZAKŁÓCENIA W PROWADZENIU DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZEJ), BEZ WZGLĘDU NA POWODY I PODSTAWY ODPOWIEDZIALNOŚCI GWARANCYJNEJ NA JAKICH POWSTAŁY, CZY TO NA PODSTAWIE UMOWY LUB ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA

Indeks

A

akcesoria 8, 9
aktualizacje, oprogramowanie 5, 9
aktualny czas 8
alarmy 8
alerty 2, 3
ANT+czujniki, parowanie urządzenia 8
aplikacje 5
Auto Lap 3
Auto Pause 3

B

bateria
ładowanie 1
maksymalizowanie 5, 9

C

cele 3
czas
alerty 2
ustawienia 8
czujnik na nogę 8, 9
czujniki ANT+ 8
czyszczenie urządzenia 10

D

dane 3
przesyłanie 5, 6
zapisywanie 6
dane techniczne 9
dane użytkownika, usuwanie 7
dostosowywanie urządzenia 7
dystans, alerty 2
dźwięki 8

F

Funkcja Virtual Pacer 2

G

Garmin Connect 5, 6, 8
zapisywanie danych 6
Garmin Connect Mobile 6
Garmin Express
aktualizowanie oprogramowania 9
rejestrwanie urządzenia 9
GPS 10
przerywanie 2
sygnał 9, 10

H

historia 5, 6
przesyłanie do komputera 6
usuwanie 7
wyświetlanie 6

I

identyfikator urządzenia 9
ikony 3
interwały 2
treningi 2
interwały chodzenia 2

K

kalorie, alerty 2

Ł

ładowanie 1

M

minut intensywnej aktywności 4, 10
minutnik 1, 6

O

okrążenia 1, 3
oprogramowanie
aktualizowanie 5, 9
licencja 9
wersja 9

osobiste rekordy 6, 7
usuwanie 7

P

parowanie czujników ANT+ 8
parowanie urządzenia, ANT+czujniki 4
podświetlenie 1, 8
pola danych 7, 10
powiadomienia 3, 6
prędkość, strefy 7
profil użytkownika 7
profile 7
aktywność 1
użytkownik 7
przyciski 1, 3, 10

R

rejestracja produktu 9
rejestrwanie urządzenia 9
resetowanie urządzenia 9
rozwiązywanie problemów 9, 10

S

smartfon 5
aplikacje 5, 6
software license agreement
strefy
czas 8
prędkość 7
tętno 5
strefy czasowe 8
sygnały satelitarne 9, 10

Ś

śledzenie aktywności 3, 4, 8

T

tarcze zegarka 7
technologia Bluetooth 5, 6
tempo 2, 7
tętno 3, 4
alerty 3
czujnik 10
parowanie czujników 4
strefy 4, 5, 11
trening 1, 2, 5
tryby 1
trening na powietrzu 10
trening w pomieszczeniu 2, 9
troubleshooting 10
tryb snu 4, 8
tryb zegarka 9

U

USB 9
odłączanie 7
przesyłanie plików 6
ustawienia 8, 9
ustawienia systemowe 8
usuwanie
historia 7
osobiste rekordy 7
wszystkie dane użytkownika 7

V

Virtual Pacer 2

W

wibracje 8

Z

zapisywanie aktywności 1
zapisywanie danych 6
zegar 8



1800 235 822



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272
+385 1 5508 271



+420 221 985466
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 427 652



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



+35 1214 447 460



+386 4 27 92 500



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



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000
+44 870 850 1242



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



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