

# FORERUNNER<sup>®</sup> 410

ZEGAREK SPORTOWY GPS Z SYNCHRONIZACJĄ  
BEZPRZEWODOWĄ



© 2010 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Wszelkie prawa zastrzeżone. Z wyjątkiem sytuacji wyraźnie opisanej w niniejszym dokumencie, żadnej części tego podręcznika nie można powielać, kopiować, przekazywać, rozpowszechniać, pobierać ani przechowywać na jakimkolwiek nośniku pamięci, w jakimkolwiek celu, bez wcześniej uzyskanej wyraźnej pisemnej zgody firmy Garmin. Firma Garmin niniejszym udziela zgody na pobranie jednej kopii tego podręcznika na dysk twardy bądź inny elektroniczny nośnik pamięci w celu jego przeglądania oraz na wydrukowanie jednej kopii tego podręcznika lub jego korekty, pod warunkiem, iż elektroniczna bądź wydrukowana kopia tego podręcznika będzie zawierała pełen tekst niniejszej informacji o prawach autorskich. Rozpowszechnianie tego podręcznika lub jego korekty w celach handlowych bez zezwolenia jest surowo wzbronione.

Informacje zawarte w niniejszym dokumencie mogą ulec zmianie bez uprzedzenia. Firma Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian, ulepszeń do produktów lub ich zawartości bez konieczności powiadamiania o tym jakiegokolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową firmy Garmin ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)), aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające, dotyczące użytkowania i funkcjonowania tego i innych produktów firmy Garmin.

Garmin®, logo Garmin, Forerunner®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap® oraz Virtual Partner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™, GSC™ 10 oraz USB ANT Stick™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Firstbeat oraz Analyzed by Firstbeat są zastrzeżonymi i niezastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Firstbeat Technologies Ltd. Produkt jest objęty następującymi patentami amerykańskimi oraz ich zagranicznymi odpowiednikami.

EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) i U20080279. WO03099114 (A1) (patent oczekujący na zatwierdzenie), EP1507474 (A1), US7460901 (B2), WO2004016173 (A1) (patent oczekujący na zatwierdzenie), EP1545310 (A1) (patent oczekujący na zatwierdzenie), U20080279 (patent oczekujący na zatwierdzenie)

Pozostałe nazwy i znaki handlowe stanowią własność poszczególnych jednostek.

## Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	<b>iii</b>
Kontakt z firmą Garmin.....	iii
Rejestracja produktu.....	iii
Darmowe oprogramowanie .....	iii
Dbanie o urządzenie.....	iv
Zanurzenie w wodzie.....	iv
<b>Rozpoczęcie pracy z urządzeniem</b> .....	<b>1</b>
Korzystanie z ramki dotykowej .....	1
Ładowanie baterii .....	4
Konfiguracja urządzenia .....	5
Odbieranie sygnałów satelitarnych.....	5
Zakładanie czujnika tętna .....	6
Idź pobięgać! .....	7
Pobieranie darmowego oprogramowania.....	7
Parowanie komputera z urządzeniem .....	7
Przesyłanie danych do komputera .....	8
<b>Tryb czasu/daty</b> .....	<b>9</b>
Opcje czasu.....	9

<b>Tryb treningu</b> .....	<b>10</b>
Informacje o stronie treningu .....	10
Tryb sportowy .....	10
Autopauza .....	10
Autokrażenie.....	11
Autoprzewijanie .....	12
Limit czasu.....	12
Jednostki prędkości .....	12
Virtual Partner® .....	12
Treningi.....	13
Proste treningi .....	14
Treningi wytrzymałościowe (tętno) .....	14
Treningi interwałowy.....	15
Ćwiczenia zaawansowane .....	16
Kursy .....	17
<b>Tryb GPS</b> .....	<b>19</b>
Informacje o GPS .....	20
<b>Historia</b> .....	<b>21</b>
Usuwanie historii .....	21
Wyświetlanie aktywności .....	22
Wyświetlanie podsumowań .....	22
Wyświetlanie celów .....	22

<b>Ustawienia</b> .....	<b>23</b>	Tabele stref tętna .....	<b>41</b>
Pola danych.....	23	<b>Indeks</b> .....	<b>42</b>
Profil użytkownika.....	26		
Alarmy .....	26		
Czas .....	27		
System.....	27		
ANT+ .....	28		
<b>Korzystanie z akcesoriów</b> .....	<b>31</b>		
Parowanie akcesoriów.....	31		
Ikony stanu .....	32		
Czujnik tętna.....	32		
Czujnik na nogę.....	35		
Czujnik rowerowy GSC 10.....	36		
<b>Załącznik</b> .....	<b>37</b>		
Resetowanie urządzenia .....	37		
Usuwanie danych użytkownika.....	37		
Aktualizacja oprogramowania przy pomocy serwisu Garmin Connect.....	37		
Informacje o baterii.....	37		
Deklaracja zgodności .....	38		
Umowa licencyjna na oprogramowanie.....	38		
Rozwiązywanie problemów .....	40		

## Wstęp



### OSTRZEŻENIE

Ten produkt jest zasilany przez niewymienną baterię litowo-jonową. Przed rozpoczęciem lub wprowadzeniem zmian w programie ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

### Kontakt z firmą Garmin

W razie jakichkolwiek pytań dotyczących produktu prosimy o kontakt z działem pomocy technicznej firmy Garmin. Jeśli znajdujesz się w USA, odwiedź stronę [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) lub skontaktuj się telefonicznie z firmą Garmin USA, dzwoniąc pod numer (913) 397 8200 lub (800) 800 1020.

Jeśli znajdujesz się w Wielkiej Brytanii, skontaktuj się telefonicznie z firmą Garmin (Europe) Ltd., dzwoniąc pod numer 0808 2380000.

Jeśli znajdujesz się w Europie, odwiedź stronę [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) i kliknij opcję **Contact Support**, aby uzyskać informacje o pomocy technicznej dostępnej w poszczególnych krajach, lub skontaktuj się telefonicznie z firmą Garmin (Europe) Ltd., dzwoniąc pod numer +44 (0) 870 8501241.

### Rejestracja produktu

Pomóż nam jeszcze sprawniej udzielać Tobie pomocy i jak najszybciej zarejestruj swoje urządzenie przez Internet. Odwiedź stronę <http://my.garmin.com>. Pamiętaj o konieczności zachowania oryginalnego dowodu zakupu (względnie jego kserokopii) i umieszczenia go w bezpiecznym miejscu.

### Darmowe oprogramowanie

Odwiedź stronę [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports), aby uzyskać informacje na temat oprogramowania internetowego Garmin Connect™ lub oprogramowania komputerowego Garmin Training Center®. Oprogramowanie to służy do przechowywania i analizowania danych treningowych.

## **Dbanie o urządzenie**

Do czyszczenia urządzenia i czujnika tętna używaj ściereczki zwilżonej łagodnym roztworem czyszczącym. Zawsze wycieraj urządzenie do sucha. Nie należy używać chemicznych środków czyszczących ani rozpuszczalników, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

Nie wolno przechowywać urządzenia w miejscach, w których występują ekstremalnie niskie bądź ekstremalnie wysokie temperatury (np. w bagażniku samochodu), gdyż grozi to jego trwałym uszkodzeniem.

Informacje użytkownika, takie jak historia, pozycje i ślady, są przechowywane przez czas nieokreślony w pamięci urządzenia bez konieczności posiadania zewnętrznego źródła zasilania. Wykonaj kopię zapasową ważnych danych użytkownika, przesyłając je do serwisu Garmin Connect lub aplikacji Garmin Training Center. Patrz [strona 8](#).

## **Zanurzenie w wodzie**



Urządzenie nie jest przeznaczone do korzystania podczas pływania. Pływanie z urządzeniem lub dłuższe zanurzenie go w wodzie może spowodować zwarcie, które w rzadkich przypadkach może prowadzić do lekkich oparzeń skóry lub podrażnienia skóry w okolicy urządzenia.

Urządzenie jest wodoodporne, zgodnie ze standardem IEC 60529 IPX7. Może być zanurzane w wodzie na głębokość 1 m przez 30 minut. Przedłużone zanurzenie urządzenia może spowodować jego uszkodzenie. Po zanurzeniu urządzenia należy je wytrzeć i pozostawić do wyschnięcia, nim rozpocznie się jego używanie.

## Rozpoczęcie pracy z urządzeniem

### Korzystanie z ramki dotykowej

Ramka wokół zegarka pełni rolę wielofunkcyjnego przycisku.

**Dotknięcie:** szybkie dotknięcie ramki palcem umożliwia wybór lub zmianę opcji menu lub zmianę stron.

**Dotknięcie i przytrzymanie:** przytrzymanie palca na jednym z czterech oznaczonych obszarów ramki pozwala na zmianę trybu.

**Podwójne naciśnięcie:** naciśnięcie dwoma palcami dwóch obszarów ramki powoduje włączenie podświetlenia.

**Dotknięcie i przeciąganie (przewijanie):** naciśnięcie ramki palcem i przeciąganie go wokół ramki umożliwia przewijanie opcji menu lub zwiększanie/zmniejszanie wartości.



## Obszary i przyciski ramki dotykowej



① **time/date:** naciśnij i przytrzymaj, aby przejść do trybu czasu/daty.

② **GPS:** naciśnij i przytrzymaj, aby przejść do trybu GPS.

③ **menu:** naciśnij i przytrzymaj, aby otworzyć stronę menu.

④ **training:** naciśnij i przytrzymaj, aby przejść do trybu treningu.

⑤ **start/stop/enter:**

- Naciśnij, aby włączyć lub zatrzymać stoper w trybie treningu.
- Naciśnij, aby dokonać wyboru.
- Naciśnij, aby wyłączyć tryb oszczędzania energii.
- Naciśnij i przytrzymaj, aby włączyć zegarek.

⑥ **lap/reset/quit:**

- Naciśnij, aby utworzyć nowe okrążenie w trybie treningu.
- Naciśnij i przytrzymaj, aby wyzerować stoper i zapisać aktywność w trybie treningu.
- Naciśnij, aby zamknąć menu lub stronę.
- Naciśnij, aby wyłączyć tryb oszczędzania energii.

## Porady dotyczące korzystania z ramki

- Ramka powinna być dotykana mocno.
- Dotykaj pierścienia zewnętrznego, gdzie widać napisy, a nie wewnętrzny, który znajduje się bliżej tarczy zegarka.



- Każdy wybór z użyciem ramki powinien stanowić odrębną czynność.
- Nie trzymaj palca na ramce podczas korzystania z niej.
- Nie noś grubych rękawic podczas korzystania z ramki.

## Blokowanie ramki

Aby zapobiec przypadkowym dotknięciom ramki (spowodowanymi przez mokrą odzież lub przypadkowe uderzenia), naciśnij jednocześnie **enter** i **quit**. Aby odblokować ramkę, ponownie naciśnij jednocześnie **enter** i **quit**.

## Tryb oszczędzania energii

Po pewnym okresie bezczynności urządzenie przełącza się w tryb oszczędzania energii. Urządzenie pozostaje nieaktywne, jeśli stoper nie jest włączony, nie odbywa się nawigacja do celu, nie jest wyświetlana strona nawigacji oraz nie naciśnięto żadnego przycisku ani ramki.



Podczas gdy urządzenie pozostaje w trybie oszczędzania energii, można wyświetlić godzinę, włączyć podświetlenie i korzystać z połączenia z komputerem ANT+™. Aby wyjść z trybu oszczędzania energii, naciśnij przycisk **enter** lub **quit**.

## Wyłączanie

Aby oszczędzać energię baterii, możesz wyłączyć urządzenie Forerunner na czas, w którym nie będziesz z niego korzystać.

1. Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Zamknij**.
2. Wybierz **Tak**.

Naciśnij i przytrzymaj **enter**, aby włączyć urządzenie Forerunner.

### Ładowanie baterii

W celu oszczędzenia energii baterii urządzenie jest wysyłane z wyłączonym zasilaniem. Przed użyciem urządzenia należy ładować je przez przynajmniej trzy godziny.

**UWAGA:** Aby zapobiec korozji, należy dokładnie osuszyć styki i obszar wokół nich przed ładowaniem.

**PORADA:** Urządzenie nie będzie się ładować, gdy temperatura otoczenia będzie poza zakresem od 0°C do 50°C (32°F do 122°F).

1. Podłącz złącze USB na kablu z zaczepem do ładowania do zasilacza sieciowego.
2. Podłącz zasilacz sieciowy do zwykłego gniazdka elektrycznego.
3. Ustaw wypustki na zaczepie do ładowania w jednej linii ze stykami znajdującymi się na spodzie urządzenia.



4. Dobrze zamocuj ładowarkę w taki sposób, aby zachodziła na przód urządzenia.



Czas działania całkowicie naładowanej baterii zależy od sposobu użytkowania urządzenia. Całkowicie naładowana bateria umożliwia korzystanie z urządzenia z włączoną funkcją GPS przez maksymalnie 8 godzin.

## Konfiguracja urządzenia

Podczas pierwszego użycia urządzenia postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby nauczyć się sposobu korzystania z ramki, ustawić swój profil użytkownika i skonfigurować urządzenie.

Jeśli korzystasz z czujnika tętna ANT+, wybierz **Tak** w czasie konfiguracji, aby czujnik tętna mógł sparować się (połączyć) z urządzeniem Forerunner. Więcej informacji można znaleźć na [stronie 6](#).

Urządzenie wykorzystuje informacje z profilu użytkownika do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

## Odbieranie sygnałów satelitarnych

Aby ustawić prawidłową godzinę dnia i rozpocząć korzystanie z urządzenia, konieczne jest odebranie sygnałów satelitarnych GPS. Odebranie sygnałów może zająć kilka minut.

**UWAGA:** Aby wyłączyć odbiornik GPS i korzystać z urządzenia w pomieszczeniu, patrz [strona 19](#).

**UWAGA:** W trybie oszczędzania energii nie można odbierać sygnałów satelitarnych. Aby wyjść z trybu oszczędzania energii, naciśnij **enter** lub **quit**.

1. Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren. W celu uzyskania najlepszego odbioru upewnij się, że antena urządzenia jest zwrócona w kierunku nieba.




Umieszczenie anteny

2. Dotknij i przytrzymaj **training**, aby przejść do trybu treningu.

## Rozpoczęcie pracy z urządzeniem

3. Stój spokojnie i nie ruszaj się do momentu zniknięcia strony lokalizowania satelitów.

Podczas odbierania sygnałów satelitarnych pojawi się ikona GPS  na stronach trybu treningu.


## Zakładanie czujnika tętna

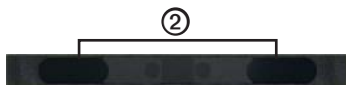
**UWAGA:** Jeśli nie posiadasz czujnika tętna, możesz pominąć ten punkt.

Umieść czujnik tętna bezpośrednio na skórze, tuż poniżej piersi. Czujnik powinien przylegać do ciała w taki sposób, aby nie zmienił położenia podczas biegu.

1. Podłącz moduł czujnika tętna  do paska.



2. Zwiń obie elektrody  z tyłu paska, aby zapewnić prawidłowy kontakt między kłatką piersiową a nadajnikiem.



3. Owiń pasek wokół klatki piersiowej i podłącz go.  
Logo firmy Garmin powinno być zwrócone prawą stroną do góry.
4. Umieść urządzenie Forerunner w zasięgu czujnika tętna (w odległości nie większej niż 3 m).

**PORADA:** Jeśli dane dotyczące tętna nie są wyświetlane lub odczyt jest nierówny, może być konieczne mocniejsze zaciśnięcie paska na klatce piersiowej lub wykonanie rozgrzewki przez 5–10 minut.

Po założeniu czujnik tętna działa w trybie gotowości i jest gotowy do przesyłania danych. Po sparowaniu czujnika tętna zostanie

wyświetlony komunikat, w trybie treningu pojawi się ikona tętna .

**PORADA:** Maksymalne tętno i tętno spoczynkowe można ustawić, wybierając kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika**. Skorzystaj z serwisu Garmin Connect lub aplikacji Garmin Training Center, aby ustawić strefy tętna.

Instrukcje na temat korzystania z akcesoriów można znaleźć na [stronie 31](#).

## Idź pobięgać!

**PORADA:** Ustaw profil użytkownika, aby urządzenie mogło prawidłowo obliczać kalorie. Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika**.

1. Dotknij i przytrzymaj **training**.
2. Naciśnij **start**, aby uruchomić stoper.
3. Po zakończeniu biegu naciśnij **stop**.
4. Naciśnij i przytrzymaj **reset**, aby zapisać dane biegu i wyzerować stoper.

## Pobieranie darmowego oprogramowania

Aplikacja ANT Agent™ umożliwia korzystanie z urządzenia z narzędziem treningowym Garmin Connect™, będącym oprogramowaniem (serwisem) internetowym, jak również Garmin Training Center®, które jest komputerowym narzędziem treningowym.

1. Odwiedź stronę [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
2. Wybierz **Trening z urządzeniem Garmin**.
3. Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby pobrać i zainstalować aplikację ANT Agent.

## Parowanie komputera z urządzeniem

**UWAGA:** Przed podłączeniem pamięci USB ANT Stick™ do komputera trzeba zgodnie z instrukcjami pobrać darmowe oprogramowanie, aby zostały zainstalowane niezbędne sterowniki USB ([strona 7](#)).

## Rozpoczęcie pracy z urządzeniem

---

1. Podłącz pamięć USB ANT Stick do wolnego portu USB w komputerze.



2. Umieść urządzenie w odległości nie większej niż 3 m od komputera.
3. Gdy aplikacja ANT Agent wykryje urządzenie, w aplikacji zostanie wyświetlony identyfikator urządzenia oraz pytanie, czy chcesz wykonać parowanie. Wybierz **Tak**.
4. Urządzenie powinno wyświetlić ten sam numer, co aplikacja ANT Agent. Jeśli tak się stanie, wybierz **Tak** w urządzeniu, aby zakończyć proces parowania.

## Przesyłanie danych do komputera

Umieść urządzenie w odległości nie większej niż 3 m od komputera. Aplikacja ANT Agent automatycznie przesyła dane pomiędzy urządzeniem a serwisem Garmin Connect lub aplikacją Garmin Training Center.

**UWAGA:** Jeśli ilość danych jest duża, czynność ta może zająć kilka minut. Podczas przesyłania danych funkcje urządzenia są niedostępne.

Skorzystaj z serwisu Garmin Connect lub aplikacji Garmin Training Center, aby wyświetlić i przeanalizować swoje dane.

## Tryb czasu/daty

Dotknij i przytrzymaj **time/date**, aby przejść do trybu czasu/daty.



Dotknij ramki, aby przewijać dostępne strony:

- Czas
- Wskaźnik naładowania baterii
- Ustawiony alarm (jeśli jest)
- Wskaźnik celu/postępu (jeśli jest)

## Opcje czasu

Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Czas**. Patrz [strona 27](#).

### Tryb treningu

Urządzenie oferuje kilka funkcji treningowych i opcjonalnych ustawień.

### Informacje o stronie treningu

Dotknij i przytrzymaj **training**, aby przejść do trybu treningu. Dotknij ramki, aby przewijać dostępne strony.



Informacje na temat dostosowywania pól danych na stronach treningu można znaleźć na [stronie 23](#).

### Tryb sportowy

**Bieganie** jest domyślnym trybem sportowym. Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Trening > Opcje > Tryb sportowy**, aby zmienić tryb sportowy. Ustawienia treningu, takie jak autookrażenia Auto Lap®, autopauzy Auto Pause®, strefy tętna i strefy prędkości są określane dla biegania lub jazdy na rowerze. Wszelkie opcje treningowe, zmieniane w trybie biegania lub jazdy na rowerze, są zapisywane i wykorzystywane we właściwym trybie sportowym. Aktywność jest oznaczana jako bieganie lub jazda na rowerze po przesłaniu historii do komputera.

### Autopauza

1. Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Trening > Opcje > Autopauza**.
2. Wybierz jedną z następujących opcji:
  - **Wyl.**
  - **Własne tempo** — automatyczne wstrzymanie stopera, gdy prędkość spada poniżej określonej wartości.



- **Po zatrzymaniu** — automatyczne wstrzymanie stopera w momencie zatrzymania się.
3. Naciśnij **quit**, aby zakończyć.
- Funkcja autopauzy Auto Pause jest przydatna, jeśli na trasie treningu znajduje się sygnalizacja świetlna lub inne miejsca, w których trzeba zwolnić bądź się zatrzymać.

## Autookrążenie

Funkcja autookrążenia Auto Lap służy do automatycznego oznaczania okrążenia w określonym miejscu lub po przebyciu określonego dystansu. Ustawienie to umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach biegu (np. co każde 2 kilometry lub większe wzniesienie).

## Ustawianie funkcji Autookrążenia

1. Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Trening > Opcje > Autookrążenie**.

2. Wybierz **Wg dystansu**, aby podać wartość, lub **Wg pozycji**, aby wybrać opcję:
  - **Tylko przycisk Lap** — oznacza okrążenie za każdym naciśnięciem **lap** oraz za każdym razem, gdy ponownie mijasz dowolne z zaznaczonych miejsc.
  - **Start i okrażenie** — oznacza okrążenie w pozycji GPS, w której został naciśnięty **start**, oraz w każdym miejscu podczas biegu, w którym zostanie naciśnięty przycisk **lap**.
  - **Zazn. i okrażenie** — oznacza okrążenie w pozycji GPS określonej w momencie wybrania tej opcji oraz w każdym innym miejscu, w którym zostanie naciśnięty przycisk **lap**.
3. Naciśnij **quit**, aby zakończyć.

**UWAGA:** Podczas wykonywania kursu (strona 17) należy korzystać z opcji **Wg pozycji**, aby oznaczać okrążenia we wszystkich pozycjach okrążeń w trakcie kursu.

### Autoprzewijanie

Funkcja autoprzewijania umożliwia automatyczne przełączanie stron z danymi dotyczącymi treningu, gdy stoper jest włączony.

### Korzystanie z funkcji autoprzewijania

1. Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Trening** > **Opcje** > **Autoprzewijanie**.
2. Wybierz prędkość wyświetlania: **Wolno**, **Srednio** lub **Szybko**.
3. Naciśnij **quit**, aby zakończyć.

### Limit czasu

Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Trening** > **Opcje** > **Limit czasu**. Wybierz **Wyl.**, aby wyłączyć funkcję przechodzenia urządzenia w tryb oszczędzania energii podczas pracy w trybie treningu. Wybierz **Wlaczone**, aby korzystać z funkcji automatycznego trybu oszczędzania energii we wszystkich trybach użytkowania.

**UWAGA:** Urządzenie przejdzie w tryb oszczędzania energii tylko po pewnym okresie bezczynności.

### Jednostki prędkości

Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Trening** > **Opcje** > **Jedn. predkosci**.

**Tempo** — ilość czasu potrzebna do przebycia określonego dystansu.

**Predkosc** — dystans pokonany w ciągu godziny, np. liczba kilometrów na godzinę lub mil na godzinę.

**UWAGA:** Zmiana jednostek prędkości nie wpływa na zmianę pól danych użytkownika urządzenia ([strona 23](#)).

### Virtual Partner®

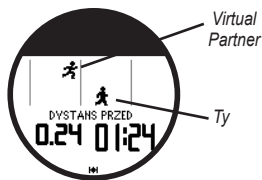
Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Trening** > **Opcje** > **Virtual Partner** > **Wl.**

Funkcja Virtual Partner to unikalne narzędzie zaprojektowane, aby ułatwić osiągnięcie celów treningowych. Za każdym razem, gdy biegniesz i włączony jest stoper, rywalizuje z Tobą wirtualny partner funkcji Virtual Partner.

W przypadku zmiany tempa/prędkości Virtual Partner przed włączeniem stopera zmiany te zostaną zachowane. Zmiany wprowadzone w funkcji Virtual Partner podczas biegu, gdy stoper jest włączony, nie będą zapisane po zresetowaniu stopera. W przypadku zmiany tempa Virtual Partner w trakcie biegu funkcja stosuje nowe tempo od bieżącej pozycji.

## Zmiana tempa Virtual Partner (VP)

1. Dotknij i przytrzymaj **training**, aby przejść do trybu treningu.
2. Dotknij ramki, aby wyświetlić stronę Virtual Partner.



3. Dotknij i przeciągnij palec w prawo, aby zwiększyć tempo VP. Dotknij i przeciągnij palec w lewo, aby zmniejszyć tempo VP.



4. W celu zapisania zmian dotknij ramki lub poczekaj na wygaśnięcie strony.

## Treningi

Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Trening** > **Treningi**, aby wybrać odpowiednie dla siebie ćwiczenia.

## Tryb treningu

Treningi proste, interwałowy i wytrzymałościowy (tętno) są zastępowane za każdym razem, gdy utworzysz trening tego samego typu. Treningi zaawansowane muszą być tworzone za pomocą aplikacji Garmin Training Center.

**UWAGA:** W trakcie wykonywania ćwiczeń dotknij ramki, aby wyświetlić więcej stron z danymi.

Po wykonaniu wszystkich etapów treningu zostanie wyświetlony komunikat „Trening zakończ.”.

## Wcześniejsze kończenie treningu

1. Naciśnij **stop**.
2. Naciśnij i przytrzymaj **reset**.

## Proste treningi

Proste treningi mogą opierać się na następujących celach własnych:

- Czas
- Dystans
- Kalorie

## Konfigurowanie prostego treningu

1. Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Trening > Treningi > Prosty**.
2. Wybierz **Typ** prostego treningu.
3. Podaj wartość dla ustawienia **Czas**.
4. Wybierz **Zacznij trening**.
5. Naciśnij **start**.

## Treningi wytrzymałościowe (tętno)

**UWAGA:** Aby korzystać z treningów wytrzymałościowych (tętno), musisz posiadać i włączyć czujnik tętna ([strona 31](#)).

Możesz używać urządzenia do trenowania w ramach określonej strefy tętna lub własnych wartości tętna (uderzeń/min). Funkcja ustawień typu i czasu trwania jest taka sama, jak w przypadku prostego treningu.

## Tworzenie treningu wytrzymałościowego (tętno)

1. Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Trening > Treningi > Tętno**.
2. Wybierz opcję.
  - **Strefa** — minimalne i maksymalne wartości tętna są ustawiane automatycznie w oparciu o strefy tętna użytkownika ([strona 33](#) i [41](#)).
  - **Własne** — umożliwia ustawienie własnych minimalnych i maksymalnych wartości tętna.

**UWAGA:** Wartość minimalna wynosi 35 uderzenia/min. Wartość maksymalna wynosi 250 uderzeń/min. Wprowadzając własne wartości tętna, należy pamiętać, że różnica pomiędzy minimalnymi i maksymalnymi wartościami musi wynosić co najmniej 5 uderzeń/min.
3. Wybierz **Typ** treningu wytrzymałościowego (tętno).

4. Podaj wartość dla ustawienia **Czas**.
5. Wybierz **Zaczniij trening**.
6. Naciśnij **start**.

## Trening interwałowy

Urządzenie umożliwia tworzenie treningów interwałowych. Interwały mogą być tworzone w oparciu o czas lub dystans biegu oraz przerw w odpoczynku w czasie treningu.

## Tworzenie treningu interwałowego

1. Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Trening > Treningi > Interwałowy**.
2. Wybierz **Typ** treningu interwałowego.
3. Podaj wartość dla ustawienia **Czas**.
4. Wybierz **Typ odpocz**.
5. Podaj wartość dla ustawienia **Czas**.
6. Podaj wartość dla ustawienia **Powtórzenia**.
7. Wybierz **Rozgrz. Tak** i **Rozluzn. Tak** (opcjonalnie).

## Tryb treningu

---

8. Wybierz **ZaczniJ trening**.

9. Naciśnij **start**.

Jeśli wykonujesz rozgrzewkę lub ćwiczenia rozluźniające, naciśnij **lap** po wykonaniu okrążenia rozgrzewkowego, aby rozpocząć pierwszy interwał. Po ostatnim interwale urządzenie automatycznie rozpocznie okrążenie rozluźniające. Po zakończeniu ćwiczeń rozluźniających naciśnij **lap**, aby zakończyć trening.

Pod koniec każdego interwału alarm zaczyna odliczać czas do rozpoczęcia nowego interwału. Aby wcześniej zakończyć interwał, naciśnij przycisk **lap/reset**.

## Ćwiczenia zaawansowane

Zaawansowane treningi mogą zawierać cele dla każdego etapu treningu oraz różne dystanse, czasy i liczby kalorii. Skorzystaj z aplikacji Garmin Training Center, aby tworzyć i edytować treningi, a następnie przesyłać je do urządzenia. Przy pomocy aplikacji Garmin Training Center można

również tworzyć harmonogramy treningów. Można z wyprzedzeniem planować treningi i przechowywać je w urządzeniu.

**UWAGA:** Więcej informacji na temat przesyłania danych do urządzenia można znaleźć na [stronie 8](#).

**PORADA:** W trybie czasu/daty dotknij ramki, aby wyświetlić trening zaplanowany na dziś. Naciśnij **enter**, aby zacząć trening.

## Rozpoczęcie treningu zaawansowanego

1. Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Trening > Treningi > Zaawansowany**.
2. Wybierz trening.
3. Wybierz **ZaczniJ trening**.
4. Naciśnij **start**.

Po rozpoczęciu zaawansowanego treningu urządzenie wyświetla każdy etap treningu,

w tym jego nazwę, cel (jeśli został wybrany) oraz bieżące dane o treningu.

Pod koniec każdego etapu alarm zaczyna odliczać czas do rozpoczęcia nowego etapu.

## Wcześniejsze kończenie treningu zaawansowanego

Naciśnij przycisk **lap/reset**.

## Usuwanie treningu zaawansowanego

1. Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Trening > Treningi > Zaawansowany**.
2. Wybierz trening.
3. Wybierz kolejno **Usun trening > Tak**.
4. Naciśnij **quit**, aby zakończyć.

## Kursy

Inną możliwością wykorzystania urządzenia dla własnych treningów jest podążanie kursami opartymi na poprzednio zapisanych aktywnościach. Można wtedy podążać

kursem, próbując osiągnąć lub poprawić poprzednie cele. Podczas treningów z kursami można również ścigać się z wirtualnym partnerem, korzystając z funkcji Virtual Partner.

## Tworzenie kursów

Skorzystaj z serwisu Garmin Connect lub aplikacji Garmin Training Center, aby tworzyć kursy i punkty kursów, a następnie przesyłać je do urządzenia.

**UWAGA:** Więcej informacji na temat przesyłania danych do urządzenia można znaleźć na [stronie 8](#).

1. Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Kursy**.
2. Wybierz kurs z listy.
3. Wybierz **Zacznij kurs**.
4. Naciśnij **start**. Historia jest zapisywana nawet wtedy, gdy nie znajdujesz się na kursie.

Podążając kursem w trybie treningu dotknij

## Tryb treningu

---

ramki, aby wyświetlić stronę nawigacji.

Aby ręcznie zakończyć kurs, naciśnij **stop**, po czym naciśnij i przytrzymaj **reset**.

## Rozpoczynanie kursu

Rozgrzewkę można dodać przed rozpoczęciem kursu. Naciśnij **start**, aby rozpocząć kurs i rozgrzewkę. Podczas rozgrzewki nie wchodzić na ścieżkę kursu. Aby rozpocząć kurs, udaj się w jego kierunku. Jeśli znajdujesz się w dowolnym miejscu na ścieżce kursu, urządzenie wyświetla wiadomość „Na kursie”.

W momencie rozpoczęcia kursu funkcja Virtual Partner również go rozpocznie. Jeśli robisz rozgrzewkę i nie znajdujesz się na kursie, po pierwszym wejściu na kurs funkcja Virtual Partner ponownie rozpocznie kurs od Twojej bieżącej pozycji.

Jeśli zboczysz z kursu, urządzenie wyświetli wiadomość „Zejszcie z kursu”. Użyj strony nawigacji, aby odszukać drogę powrotną na kurs.

## Usuwanie kursu

1. Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Kursy**.
2. Wybierz kurs z listy.
3. Wybierz **Usun kurs**.
4. Wybierz **Tak**, aby usunąć kurs.
5. Naciśnij **quit**, aby zakończyć.



## Tryb GPS

Dotknij i przytrzymaj **GPS**, aby wyświetlić menu GPS.

**Satelity** — wyświetlanie informacji na temat sygnałów GPS, które urządzenie aktualnie odbiera. Czarne paski oznaczają moc każdego sygnału satelitarnego. Numer satelity pojawia się pod każdym paskiem. Dokładność GPS jest wyświetlana w dolnej części strony.



**GPS** — włączanie i wyłączanie modułu GPS (w przypadku korzystania z urządzenia w pomieszczeniu).

**UWAGA:** Gdy funkcja GPS jest wyłączona, dane prędkości i dystansu są niedostępne, chyba że używany jest czujnik na nogę.

**Zapisz pozycje** — zapisywanie aktualnej pozycji. Naciśnij **enter**, aby edytować pozycję. Naciśnij **quit**, aby zakończyć.

## Oznaczanie znanej pozycji przy użyciu współrzędnych

1. Dotknij i przytrzymaj **GPS** i wybierz **Zapisz pozycje**.
2. Naciśnij **enter** i wybierz **Pozycja**.
3. Podaj znane współrzędne.
4. Wpisz nazwę pozycji oraz wysokość (opcjonalnie).

**Idź do pozycji** — wybierz pozycję z listy, a następnie wybierz **Jedz**. Urządzenie będzie wskazywać drogę do zapisanej pozycji za pomocą strony nawigacji.



Aby zatrzymać nawigację do wybranej pozycji, naciśnij **quit** i wybierz **Przerwij jazdę**.

### Edytowanie pozycji

1. Dotknij i przytrzymaj **GPS**, a następnie wybierz **Idź do pozycji**.
2. Wybierz pozycję, którą chcesz edytować.
3. Wybierz **Edytuj**.
4. Wybierz opcję do edycji.

Aby usunąć pozycję, dotknij i przytrzymaj **GPS**, a następnie wybierz **Idź do pozycji**. Wybierz pozycję, którą chcesz usunąć. Wybierz kolejno **Usun** > **Tak**.

**Wroc do startu** — urządzenie wskazuje drogę z powrotem do punktu startowego.

**UWAGA:** Aby użyć opcji **Wroc do startu**, należy uruchomić stoper.

### Informacje o GPS

Globalny system pozycjonowania (GPS, Global Positioning System) jest systemem nawigacji satelitarnej, który tworzy sieć 24 satelitów. System GPS działa w każdych warunkach pogodowych, w każdym miejscu na świecie, przez 24 godziny na dobę. Za korzystanie z systemu GPS nie są pobierane żadne opłaty subskrypcyjne ani aktywacyjne.

Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

## Historia

Urządzenie automatycznie zapisuje historię po włączeniu stopera. Urządzenie może zapisać maksymalnie 1000 okrążeń i około 20 godzin szczegółowych danych wykresu śladów (przy zapisywaniu około 1 punktu śladu co 4 sekundy). Dane z wykresu śladu zawierają pozycję GPS (jeśli jest dostępna) oraz dane z akcesoriów, takie jak tętno.

Gdy pamięć urządzenia zapełni się, najstarsze dane z wykresu śladu będą nadpisywane. Można od czasu do czasu przysyłać historię do serwisu Garmin Connect lub aplikacji Garmin Training Center, aby móc śledzić wszystkie dane ([strona 8](#)).

**UWAGA:** Urządzenie nie usuwa ani nie nadpisuje automatycznie danych podsumowania okrążeń. Przejdź do [stronie 21](#), aby dowiedzieć się, jak usunąć dane okrążeń.

## Usuwanie historii

Po przesłaniu historii do serwisu Garmin Connect lub aplikacji Garmin Training Center można ją usunąć z urządzenia.

1. Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Historia > Usun**.
2. Wybierz opcję:
  - **Wsz. aktywności** — umożliwia usunięcie wszystkich aktywności z historii.
  - **Stare działania** — umożliwia usunięcie aktywności zapisanych dawniej niż miesiąc temu.
  - **Podsumowanie** — umożliwia wyzerowanie wszystkich podsumowań.

## Usuwanie pojedynczych biegów i okrążeń

1. Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Historia > Aktywności**.
2. Użyj ramki, aby przewijać aktywności. Dotknij ramki, aby wyświetlić informacje o okrążeniu.

3. Naciśnij i przytrzymaj **reset** podczas wyświetlania biegu lub okrążenia.
4. Wybierz **Tak**.

### Wyświetlanie aktywności

W urządzeniu można wyświetlać następujące dane: czas, dystans, średnie tempo/prędkość, kalorie, średnie tętno i średni rytm.

1. Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Historia > Aktywnosci**.
2. Użyj ramki, aby przewijać aktywności. Dotknij ramki, aby wyświetlić informacje o okrążeniu.
3. Naciśnij **quit**, aby zakończyć.

### Wyświetlanie podsumowań

Urządzenie zapisuje całkowity przebieg dystans oraz czas spędzony na treningach z urządzeniem.

1. Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Historia > Podsumowanie**.
2. Naciśnij **quit**, aby zakończyć.

### Wyświetlanie celów

Za pomocą serwisu Garmin Connect można konfigurować różne typy celów i wysyłać je do urządzenia. Urządzenie śledzi postęp realizacji wyznaczonych celów.

1. Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Historia > Cele**.
2. Naciśnij **quit**, aby zakończyć.

## Ustawienia

Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz **Ustawienia**.

**PORADA:** Po zakończeniu wybierania opcji lub wprowadzania wartości w urządzeniu naciśnij **enter**, aby je zapisać.

### Pola danych

Można pokazać/ukryć następujące strony i dostosować maksymalnie trzy pola danych na każdej ze stron:

- Trening 1 (zawsze wyświetlana)
- Trening 2
- Trening 3
- Tętno (wyświetlana tylko wówczas, gdy urządzenie odbiera dane dotyczące tętna)

### Ustawianie pól danych

1. Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Pola danych**.
2. Wybierz jedną ze stron treningu.
3. Wybierz liczbę pól danych.
4. Wybieranie i zmiana pól danych odbywa się za pomocą ramki.

### Opcje pól danych

\* Oznacza pole danych zawierające jednostki brytyjskie lub metryczne.

\*\* Wymaga dodatkowego akcesorium.

Pole danych	Opis
Aktualny czas	Bieżący czas dnia w oparciu o ustawienia czasu (patrz <a href="#">strona 27</a> ).
Czas	Czas stopera.
Czas – okrazenie	Czas bieżącego okrażenia.
Czas – ost. okraz.	Ilość czasu do zakończenia ostatniego pełnego okrażenia.

## Ustawienia

Pole danych	Opis
Czas – sr. okr.	Średni czas pokonywania okrążeń.
Dokładność GPS *	Margines błędu przy obliczaniu dokładnej pozycji. Przykład: pozycja GPS jest określona z dokładnością do +/- 5,79 m (19 stóp).
Dyst. – okrąż. *	Dystans pokonany w trakcie bieżącego okrążenia.
Dyst. – ost. okrąż. *	Dystans ostatniego ukończonego okrążenia.
Dystans *	Dystans pokonany w trakcie bieżącego biegu.
Kalorie	Liczba spalonych kalorii.
Kierunek	Bieżący kierunek podróży.

Pole danych	Opis
Nachylenie	Pomiar nachylenia powierzchni na trasie biegu. Na przykład jeśli dla każdego 3 m (10 stóp) pokonanego wzniosu (wysokości) pokonujesz 60,96 m (200 stóp) (dystans), stopień nachylenia wynosi 5%.
Okrażenia	Liczba ukończonych okrążeń.
Pred. – okrąż. *	Średnia prędkość w trakcie bieżącego okrążenia.
Pred. – ost. okrąż. *	Średnia prędkość w trakcie ostatniego pełnego okrążenia.

Pole danych	Opis
Pred. – sred. *	Średnia prędkość podczas biegu.
Predkosc *	Bieżąca prędkość.
Rytm **	Liczba kroków lub obrotów ramienia korbki na minutę.
Rytm – okrąż. **	Średni rytm w czasie bieżącego okrążenia.
Sred. rytm **	Średni rytm w czasie pokonywania bieżącej trasy.
Strefa tętna **	Bieżący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalane są w oparciu o profil użytkownika, maksymalne tętno i tętno spoczynkowe.
Tempo *	Bieżące tempo.
Tempo – okr. *	Średnie tempo w trakcie bieżącego okrążenia.
Tempo – ost. okrąż. *	Średnie tempo w trakcie ostatniego pełnego okrążenia.
Tempo – sr. *	Średnie tempo podczas biegu.
Tet. – % maks. okr. ** LUB Tet. – % rez. tet. okr. **	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna podczas okrążenia. LUB Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) podczas okrążenia.

Pole danych	Opis
Tet. – maks. % ** LUB Tetno – % rez. tetna **	Procentowa wartość maksymalnego tętna. LUB Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
Tet. – okr. **	Średnie tętno w trakcie okrążenia.
Tet.-sr. **	Średnie tętno podczas biegu.
Tetno **	Tętno w uderzeniach serca na minutę.
Tetno – maks. sr. % ** LUB Tetno – sr. % rez. tetna **	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna podczas biegu. LUB Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) podczas biegu.
Wsch. słońca	Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

## Ustawienia

Pole danych	Opis
Wykres tętna **	Wykres liniowy przedstawiający bieżącą strefę tętna (1–5).
Wysokosc *	Wysokość ponad/poniżej poziomu morza.
Zach. słońca	Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

### Profil użytkownika

Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Profil użytkownika**. Urządzenie wykorzystuje informacje podane przez użytkownika do obliczania spalania kalorii. Ustaw profil użytkownika przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia.

Analiza wydatku kalorii w oparciu o technologię analizy tętna jest dostarczana i obsługiwana przez firmę Firstbeat Technologies Ltd. Więcej informacji można znaleźć na stronie [http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy\\_Expenditure\\_Estimation](http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation).

### Alarmy

Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Alarmy**.

**Ustaw alarm** — włączenie/wyłączenie alarmu. Gdy alarm jest włączony, dotknij ramki w trybie czasu/daty, aby wyświetlić czas alarmu.

**Ustaw czas** — użyj ramki, aby ustawić czas alarmu.

**Typ** — ustaw częstotliwość alarmu na **Codziennie** lub **Raz**.



## Sygnal dźwiękowy alarmu

- Dotknij ramki, aby wyciszyć alarm.
- Naciśnij **enter**, aby ustawić drzemkę na 9 minut.
- Naciśnij **quit**, aby wyłączyć alarm.
- Nie wykonuj żadnych czynności. Po 1 minucie alarm włączy się automatycznie w trybie drzemki. Po 1 godzinie alarm wyłączy się automatycznie.

## Czas

Urządzenie automatycznie ustawia aktualny czas, korzystając z sygnałów satelitarnych GPS. Gdy bateria wyczerpie się, należy ją naładować, a następnie odebrać sygnały satelitarne, aby zresetować aktualny czas.

Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Czas**.

**Format czasu** — wybór formatu **12 godzin** lub **24 godziny**.

**Strefa czasowa** — wybór strefy czasowej lub strefy najbliższego miasta.

**Czas letni** — wybierz **Tak**, **Nie** lub **Auto**. Dzięki ustawieniu Auto urządzenie automatycznie ustawia czas letni obowiązujący w strefie czasowej, w której znajduje się użytkownik.

**Czas2** — włączanie lub wyłączenie opcji Czas2. Jeśli opcja Czas2 jest włączona, można ustawić **Czas2 Format**, **Czas2 Strefa** i **Czas2 Czas letni**. Gdy opcja Czas2 jest włączona, naciśnij i przytrzymaj **enter** w trybie czasu, aby przejść do opcji Czas2. Obok czasu zostanie wyświetlona ikona **T2** lub **T1**.

## System

Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **System**.

## Ustawienia

---

**Język** — zmiana języka tekstu na ekranie. Zmiana języka komunikatów tekstowych nie wiąże się ze zmianą języka danych wprowadzonych przez użytkownika, takich jak nazwy kursów.

**Dźwięki alertu** — włączanie lub wyłączanie dźwięków komunikatów.

**Dźwięki klawiszy** — włączanie lub wyłączanie dźwięków przycisków i ramki.

**Kontrast** — wybór stopnia kontrastu ekranu.

**O systemie** — wyświetlanie wersji oprogramowania, wersji GPS oraz identyfikatora urządzenia.

**Jednostki** — wybierz **Brytyjskie** lub **Metryczne** dla jednostek miary.

## Podświetlenie

Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System > Podświetlenie**.

**Tryb** — wybór sposobu włączania podświetlenia. Wybierz **Recznie**, aby włączenie podświetlenia na określony czas odbywało się poprzez naciśnięcie dwoma palcami ramki. Wybierz **Przyciski i alerty**, aby włączyć podświetlenie po raz pierwszy naciśnięciem dwóch palców, a następnie zawsze po naciśnięciu klawisza lub po pojawieniu się komunikatu alertu. Wybierz **Wyl.**, aby podświetlenie było stale wyłączone.

**Czas podświetlania** — wybór czasu, przez który podświetlenie ma być włączone. Ustaw krótki czas, aby oszczędzać energię baterii.

**Jasność** — regulacja jasności.

## ANT+

## Akcesoria

Informacje na temat akcesoriów można znaleźć na [stronie 31](#).

## Włączanie parowania z komputerem

Oddal się o co najmniej 10 m od innych akcesoriów ANT+ przed pierwszą próbą sparowania urządzenia z komputerem.

1. Upewnij się, że komputer jest skonfigurowany do przesyłania danych oraz że parowanie jest włączone w aplikacji ANT Agent. Patrz [strona 8](#).
2. Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **ANT+** > **Komputer**.
3. Wybierz kolejno **Parowanie** > **WI**.
4. Umieść urządzenie w odległości nie większej niż 3 m od komputera.
5. Gdy aplikacja ANT Agent wykryje urządzenie, w aplikacji zostanie wyświetlony identyfikator urządzenia oraz pytanie, czy chcesz wykonać parowanie. Wybierz **Tak**.

6. Urządzenie powinno wyświetlić ten sam numer, co aplikacja ANT Agent. Jeśli tak się stanie, wybierz **Tak** w urządzeniu, aby zakończyć proces parowania.

**UWAGA:** Można zapobiec wysyłaniu przez urządzenie danych do lub z komputera, nawet jeśli został on sparowany z urządzeniem. Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **ANT+** > **Komputer** > **Wlaczne** > **Nie**.

## Wysyłanie wszystkich danych

Domyślnie urządzenie wysyła jedynie nowe dane do komputera. Istnieje możliwość wymuszenia wysłania przez urządzenie wszystkich danych do komputera. Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **ANT+** > **Komputer** > **Wymus. wysł.** > **Tak**. Wszystkie dane zostaną ponownie wysłane.

### Z urządzenia do urządzenia

Zaawansowane treningów, kursy i pozycje można przesłać między różnymi urządzeniami Forerunner 410.

1. W urządzeniu wysyłającym dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **ANT+** > **Urząd. do urządzenia** > **Transfer**. Wybierz dane, które chcesz wysłać.
2. W urządzeniu odbiorczym dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **ANT+** > **Urząd. do urządzenia** > **Odbierz**.

Urządzenie wysyłające łączy się z urządzeniem odbiorczym i wysyła dane.

## Korzystanie z akcesoriów

Następujące akcesoria ANT+ są zgodne z urządzeniem:

- Czujnik tętna
- Czujnik na nogę
- Rowerowy czujnik prędkości i rytmu GSC™ 10
- Pamięć USB ANT Stick (patrz [strona 8](#) i [strona 28](#))

Abby kupić akcesoria, odwiedź stronę <http://buy.garmin.com> lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin.

### Parowanie akcesoriów

W przypadku zakupu akcesoriów obsługujących bezprzewodową technologię ANT+ trzeba je sparować z urządzeniem.

Parowanie oznacza nawiązanie połączenia między akcesoriami ANT+, takimi jak czujnik tętna, oraz urządzeniem. Proces parowania zajmuje tylko kilka sekund, jeśli akcesoria

są włączone i działają prawidłowo. Po sparowaniu urządzenie odbiera tylko dane ze sparowanego akcesorium, nawet jeśli znajduje się w pobliżu innych akcesoriów.

Po przeprowadzeniu pierwszego parowania urządzenie będzie automatycznie rozpoznawać sparowane akcesorium po każdym jego włączeniu.




1. Oddal się (na odległość 10 m) od innych akcesoriów. Umieść akcesorium, które ma być sparowane, w odległości nie większej niż 3 m od urządzenia.
2. Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **ANT+** > **Akcesoria**.
3. Wybierz akcesorium.
4. Wybierz kolejno **Włącz** > **Tak**.
5. Przewiń, aby wyświetlić **Stan**.

Jeśli urządzenia nie można sparować z akcesorium, wybierz **Skan. ponow**.

**PORADA:** Akcesorium musi wysłać dane, aby zakończyć proces parowania. Trzeba założyć czujnik tętna, zrobić krok z założonym czujnikiem na nogę, lub zacząć pedałować z zamontowanym czujnikiem GSC 10.

### Ikony stanu

W trybie treningu ikona akcesorium miga, gdy urządzenie wyszukuje nowe akcesorium. Ikona jest wyświetlana w sposób ciągły, gdy akcesorium zostanie sparowane.

	Czujnik tętna jest aktywny
	Czujnik prędkości i rytmu jest aktywny
	Czujnik na nogę jest aktywny

### Czujnik tętna

Informacje na temat zakładania czujnika tętna można znaleźć na [stronie 6](#).

### Porady dotyczące czujnika tętna

Jeśli dane z czujnika tętna są niedokładne lub odczyt jest nierówny, skorzystaj z następujących porad.

- Upewnij się, że czujnik tętna dokładnie przylega do ciała.
- Zwilż elektrody wodą, śliną albo specjalnym żelem.
- Wyczyść elektrody. Brud i pot mogą zakłócać sygnały czujnika tętna.
- Załóż bawełnianą koszulkę lub pomoczkę, jeśli jest to właściwe wyjście w przypadku wykonywanych ćwiczeń. Syntetyczne tkaniny, które pocierają lub uderzają o czujnik tętna, mogą powodować zakłócenia w odbieraniu sygnałów z czujnika tętna.
- Oddal się od źródeł silnych pól elektromagnetycznych i niektórych bezprzewodowych czujników 2,4 GHz, które mogą wpływać na działanie czujnika tętna. Źródłami zakłóceń mogą być linie wysokiego napięcia,

silniki elektryczne, mikrofalówki, bezprzewodowe telefony 2,4 GHz oraz punkty dostępowe bezprzewodowej sieci LAN.

## Strefy tętna

### UWAGA

Skonsultuj się z lekarzem, aby określić strefy tętna/cele odpowiednie dla twojej sprawności fizycznej i stanu zdrowia.

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. Urządzenie ustala zakresy stref tętna (patrz tabela na [stronie 41](#)) w oparciu o maksymalne tętno oraz tętno spoczynkowe ustawione w profilu użytkownika (patrz [strona 26](#)).

Strefy tętna można dostosować w profilu użytkownika serwisu Garmin Connect lub aplikacji Garmin Training Center. Po ustawieniu własnych stref tętna prześlij dane do urządzenia.

## Jak strefy tętna wpływają na 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.

## Wymiana baterii czujnika tętna

Czujnik tętna jest wyposażony w wymienną baterię CR2032.

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

1. Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego odkręć cztery wkręty z tyłu urządzenia.
2. Zdejmij pokrywkę i wyjmij baterię. Poczekaj 30 sekund. Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry.

**UWAGA:** Postępuj ostrożnie, aby nie uszkodzić lub nie zgubić okrągłej uszczelki.

3. Załóż z powrotem tylną pokrywkę i przykręć cztery wkręty.



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

**PORADA:** Gdy czujnik tętna nie jest używany, należy zdjąć go z paska, co pozwoli wydłużyć czas działania baterii.

## Dbanie o czujnik tętna

**UWAGA:** Przed czyszczeniem paska zdejmij z niego czujnik tętna.

Wypłucz pasek po każdym użyciu. Co pięć użyć wypierz ręcznie pasek w zimnej wodzie z dodatkiem łagodnego środka piorącego.



## Czujnik na nogę

Urządzenie współpracuje z czujnikiem na nogę. Czujnik na nogę można używać do wysyłania danych do urządzenia podczas treningu w pomieszczeniach, gdy sygnał GPS jest słaby, lub w przypadku utraty sygnału satelitarnego. Czujnik na nogę znajduje się w trybie gotowości i jest gotowy do przesyłania danych (podobnie jak czujnik tętna). Jednak najpierw czujnik na nogę należy sparować z urządzeniem. Patrz [strona 31](#).

## Kalibracja czujnika na nogę

Kalibracja czujnika na nogę jest opcjonalna, jednak może poprawić jego dokładność. Są trzy sposoby, według których można dokonać kalibracji: dystans, GPS i kalibracja ręczna.

## Kalibracja wg dystansu

Aby uzyskać optymalne rezultaty, czujnik na nogę powinien być skalibrowany w czasie biegu po wewnętrznej stronie toru regulacyjnego. Tor regulacyjny (2 okrążenia = 800 m) jest dokładniejszy niż ruchoma bieżnia.

1. Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **ANT+** > **Akcesoria** > **Czujnik na nogę** > **Kalibruj** > **Dystans**.
2. Wybierz dystans.
3. Naciśnij **start**, aby rozpocząć rejestrowanie.
4. Przebiegnij lub przejdź dystans.
5. Naciśnij **stop**.

## Kalibracja przez GPS

Aby skalibrować czujnik na nogę za pomocą GPS, urządzenie musi odbierać sygnały GPS.

1. Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **ANT+** > **Akcesoria** > **Czujnik na nogę** > **Kalibruj** > **GPS**.
2. Naciśnij **start**, aby rozpocząć rejestrowanie.
3. Przebiegnij lub przejdź dystans około 1000 m. Urządzenie poinformuje Cię, gdy zostanie przebyty wystarczający dystans.

### Kalibracja ręczna

Jeśli podczas każdego biegu dystans wskazywany przez czujnik na nogę wydaje się nieco za duży lub za mały, współczynnik kalibracji można dostosować ręcznie.

Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **ANT+** > **Akcesoria** > **Czujnik na nogę** > **Wspolcz. kalibracji**. Dostosuj współczynnik kalibracji. Zwiększ współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za mały, lub zmniejsz go, jeśli dystans jest za duży.

### Czujnik rowerowy GSC 10

Urządzenie współpracuje z rowerowym czujnikiem prędkości i rytmu GSC 10. Najpierw czujnik GSC 10 należy sparować z urządzeniem. Patrz [strona 31](#).

### Kalibracja czujnika rowerowego

Kalibracja czujnika rowerowego jest opcjonalna, jednak może poprawić jego dokładność.

1. Dotknij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **ANT+** > **Akcesoria** > **Czujnik rowerowy** > **Kalibracja**.
2. Wybierz **Recznie** w celu podania rozmiaru kół. Wybierz **Auto**, aby funkcja GPS określiła rozmiar kół.

## Załącznik

### Resetowanie urządzenia

Jeśli urządzenie jest zablokowane, należy je zresetować. Naciśnij i przytrzymaj jednocześnie **enter** i **quit**, aż wyłączy się ekran (ok. 7 sekund). Nie spowoduje to usunięcia żadnych danych ani ustawień.

### Usuwanie danych użytkownika

Aby wyczyścić/usunąć wszystkie dane użytkownika, naciśnij i przytrzymaj jednocześnie **enter** i **quit**, aż wyłączy się ekran (ok. 7 sekund). Aby zresetować urządzenie, przytrzymuj dalej przycisk **quit**, zwalniając przycisk **enter**. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

### Aktualizacja oprogramowania przy pomocy serwisu Garmin Connect

Odwiedź stronę [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports), aby uzyskać informacje na temat aktualizacji oprogramowania urządzenia oraz oprogramowania internetowego Garmin Connect.

Jeśli dostępna będzie nowa wersja oprogramowania, serwis Garmin Connect poinformuje użytkownika o możliwości aktualizacji oprogramowania urządzenia. Postępuj zgodnie z instrukcjami, aby zaktualizować oprogramowanie. Upewnij się, że podczas procesu aktualizacji urządzenie znajduje się w zasięgu komputera.

### Informacje o baterii



#### OSTRZEŻENIE

Ten produkt jest zasilany 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.

Czas działania baterii*	Korzystanie z urządzenia Forerunner
1 tydzień	Ćwiczysz 30 minut dziennie z włączonym odbiornikiem GPS. Przez pozostały czas urządzenie Forerunner działa w trybie oszczędzania energii.
Do 2 tygodni	Przez cały czas korzystasz z urządzenia Forerunner w trybie oszczędzania energii.
Do 8 godz.	Ćwiczysz z włączonym przez cały czas odbiornikiem GPS.

\*Rzeczywisty czas działania całkowicie naładowanej baterii zależy od tego, przez ile czasu używany jest odbiornik GPS, podświetlenie i tryb oszczędzania energii. Ekstremalnie niskie temperatury również skracają czas działania baterii.

## Deklaracja zgodności

Firma Garmin niniejszym deklaruje, że ten produkt spełnia zasadnicze wymagania dyrektywy 1999/5/WE i inne określone w niej warunki. Treść deklaracji zgodności można znaleźć na stronie [www.garmin.com/compliance](http://www.garmin.com/compliance).

## Umowa licencyjna na oprogramowanie

UŻYTKOWANIE URZĄDZENIA FORERUNNER 410 OZNACZA ZGODĘ UŻYTKOWNIKA NA PRZESTRZEGANIE WARUNKÓW NINIEJSZEJ UMOWY LICENCYJNEJ NA OPROGRAMOWANIE. NALEŻY DOKŁADNIE ZAPOZNAĆ SIĘ Z UMOWĄ.

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

Użytkownik przyjmuje do wiadomości, że Oprogramowanie jest własnością firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców i jest chronione prawem autorskim obowiązującym w Stanach Zjednoczonych oraz międzynarodowymi traktatami ochrony praw autorskich. Użytkownik przyjmuje

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

## Rozwiązywanie problemów

Problem	Rozwiązanie/odpowiedź
Ramka nie reaguje na dotyk.	Odblokuj ramkę: naciśnij jednocześnie <b>enter</b> i <b>quit</b> . Naciskaj mocno ramkę, aby uzyskać najlepsze rezultaty. Dotykaj pierścienia zewnętrznego ramki, a nie wewnętrznego, który znajduje się bliżej tarczy zegarka.
Urządzenie w ogóle nie odbiera sygnału z satelitów.	Dotknij i przytrzymaj <b>GPS</b> . Upewnij się, że dla opcji <b>GPS</b> jest ustawione <b>WI</b> . Wyjdź z urządzeniem na zewnątrz i oddal się od wysokich budynków i drzew. Pozostań na miejscu przez kilka minut.
Wskazania stanu wyczerpania baterii są niedokładne.	Całkowicie rozładuj baterię urządzenia, a następnie całkowicie ją naładuj (bez przerywania ładowania).
Czujnik tętna, czujnik na nogę lub czujnik GSC 10 nie chcą się sparować z urządzeniem.	Podczas parowania ustaw się w odległości co najmniej 10 m od innych akcesoriów ANT+. Podczas parowania umieść urządzenie w zasięgu czujnika (w odległości nie większej niż 3 m). Uruchoom ponownie wyszukiwanie akcesoriów (patrz <a href="#">strona 31</a> ). Upewnij się, że akcesorium przesyła dane (np. czujnik tętna musi być założony). Jeśli problem się powtarza, wyjmij baterię. Odczekaj 30 sekund i włóż nową baterię.
Dane dotyczące tętna są niedokładne.	Patrz <a href="#">strona 32</a> .
W urządzeniu brak niektórych danych.	Urządzenie nadpisuje najstarsze dane, jeśli nie zostaną one przesłane do komputera. Regularnie przesyłaj dane, aby uniknąć ich utraty.

## Tabele stref tętna

	% maks. tętna lub tętna spoczynkowego	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

# Indeks

## A

- akcesoria 5, 28, 31–36
- aktualizacja oprogramowania 37
- aktualizowanie
  - oprogramowania 37
- aktualny czas 5
- aktywności 22
- alarmy 26
- Autookrążenie 11
- Autopauza 10

## B

- bateria
  - informacje 37
  - ładowanie 4

## C

- cele 22
- Czas2 27
- czujniki, parowanie 5
- czujnik na nogę 35
  - kalibrowanie 35, 36
- czujnik tętna 5, 32
  - bateria 34
  - porady 32
- czyszczenie urządzenia
  - Forerunner iv

## D

- dane, przesyłanie 8
- dane, wysyłanie 29
- dźwięki 28

## G

- Garmin Connect iii, 37
- Garmin Training Center iii
- GPS 19, 20, 24
- GSC 10 36

## H

- historia 21
  - przesyłanie 8
  - usuwanie 21
  - wyświetlanie 22

## I

- identyfikator urządzenia 28
- ikony 32
- ikony stanu 32

## J

- jasność 28
- jednostki 28
- jednostki prędkości 12
- Język 28

## K

- kalibrowanie
  - czujnik na nogę 35
  - czujnik rowerowy (GSC 10) 36
- kalorie 24
- kontrast ekranu 28
- kursy 17
  - usuwanie 18

## N

- nachylenie 24

## O

- oprogramowanie, pobieranie iii, 7

## P

- pamięć USB ANT Stick 8
- parowanie
  - czujnik tętna 6
  - komputer 7
  - parowanie czujników 5
  - parowanie z komputerem 7, 29
  - pobieranie oprogramowania 7
  - podsumowanie 22
  - podświetlenie 28
  - pola danych 23



poła danych czasu 23  
poła danych dystansu 24  
poła danych rytmu 25  
poła danych szybkości 25  
poła danych wysokości 26  
połączenie z komputerem 8  
pozycje 19  
proste treningi 14  
przesyłanie danych 8  
punkty trasy, *patrz* pozycje

**R**

ramka 2  
ramka dotykowa 1  
rejestracja produktu iii  
resetowanie urządzenia  
    Forerunner 37  
rozwiązywanie problemów 40

**S**

sterowniki USB 7  
strefy, tętno 33  
strona satelitów 19  
sygnały satelitarne 5

**T**

tempo 12  
tętno  
    poła danych 25  
    strefy 33  
trening 10  
treningi 13  
    interwałowe 15  
    proste 14  
    zaawansowane 16  
trening interwałowy 15  
tryb oszczędzania energii 3  
tryb sportowy 10

**U**

USB, sterowniki 7  
ustawienia czasu 27  
usuwanie  
    biegi 21  
    historia 21  
    kursy 18  
    okrażenia 21  
    zaawansowane treningi 17  
usuwanie wszystkich danych 37

**V**

Virtual Partner 12, 17

**W**

wersja oprogramowania 28  
wszystkie dane, usuwanie 37  
wyłączanie 3  
wymuszone wysyłanie 29  
wysyłanie wszystkich danych 29

**Z**

zaawansowane treningi 16  
zanurzenie w wodzie iv





Najnowsze darmowe aktualizacje oprogramowania (z wyjątkiem map) są zawsze dostępne na stronie internetowej firmy Garmin pod adresem [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

**GARMIN**®



© 2010 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Garmin International, Inc.  
1200 East 151<sup>st</sup> Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House, Hounslow Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Wielka Brytania

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2<sup>nd</sup> Road, Sijhih, Taipei County, Tajwan

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

Wrzesień 2010

Numer katalogowy 190-01274-40 Rev. A    Wydrukowano na Tajwanie