



Forerunner® 910XT

Podręcznik użytkownika



© 2011-2012 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

Garmin®, logo Garmin, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® i Virtual Partner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™, GSC™, USB ANT Stick™ i Virtual Racer™ 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. New Leaf® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Angeion Corporation. Pozostałe nazwy i znaki handlowe stanowią własność poszczególnych jednostek.

Spis treści

Wstęp	3
Rozpoczęcie pracy z urządzeniem	3
Ładowanie urządzenia Forerunner	3
Włączanie urządzenia Forerunner	4
Korzystanie z podświetlenia	4
Klawisze	5
Ikony	5
Informacje o wysokościomierzu barometrycznym	6
Trening z urządzeniem Forerunner	7
Zmiana sportu	7
Podstawy biegania	7
Treningi Multisport	8
Alerty	9
Funkcja Auto Lap	10
Automatyczne wstrzymywanie biegu	12
Korzystanie z funkcji autoprzewijania	12
Bieg z funkcją Virtual Partner	12
Funkcja Virtual Racer	13
Trening interwałowy	14
Własne treningi	15
Kursy	16
Trening w pomieszczeniu	18
Opcje jazdy na rowerze	18
Funkcje pływania	19
Korzystanie ze stopera	21

Czujniki ANT+	21
Parowanie czujników ANT+	22
Czujnik tętna	22
Czujnik na nogę	24
Czujniki rowerowe	26
Mierniki mocy	26
Waga	27
Sprzęt fitness	28
Historia	29
Wyświetlanie historii	29
Usuwanie historii	30
Korzystanie z usługi Garmin Connect	30
Cele	31
Nawigacja	31
Dodawanie strony mapy	31
Zaznaczanie pozycji	32
Podróż do pozycji	32
Edytowanie i usuwanie pozycji	33
Podróż z funkcją Wróć do startu	33
Przerywanie podróży wyznaczoną trasą	33
Wyświetlanie informacji o GPS	33

Dostosowywanie urządzenia.....	34
Ustawienia systemowe.....	34
Profile użytkownika.....	35
Pola danych.....	36
Informacje o urządzeniu	42
Dbanie o urządzenie.....	42
Dane techniczne.....	43
Bateria czujnika tętna	44
Załącznik	44
Rejestrowanie urządzenia	44
Rozmiar i obwód kół	45
Rozwiązywanie problemów	46
Indeks	50

Wstęp

OSTRZEŻENIE

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.

Rozpoczęcie pracy z urządzeniem

Przy pierwszym użyciu urządzenia Forerunner wykonaj następujące czynności:

1. Naładuj urządzenie Forerunner (strona 3).
2. Włącz urządzenie Forerunner (strona 4).
3. Załóż opcjonalny czujnik tętna (strona 22).
4. Idź pobić bieg (strona 7).
5. Zapisz swój bieg (strona 8).

Ładowanie urządzenia Forerunner

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.

UWAGA

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

1. Podłącz złącze USB kabla 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 Forerunner.
4. Dobrze zamocuj ładowarkę w taki sposób, aby zachodziła na przód urządzenia Forerunner.



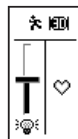
Aktualna godzina i data są ustawiane automatycznie.

Korzystanie z podświetlenia

1. Wybierz **ENTER**, aby włączyć podświetlenie.

PORADA: Podświetlenie można włączyć, dwukrotnie dotykając ekranu urządzenia. Ta funkcja jest dostępna jedynie w trybach sportowych „Bieg” i „Inny”.

2. Wybierz **ⓘ** i dostosuj poziom podświetlenia przy użyciu przycisków **▲** i **▼**.



W tym oknie wyświetlanych jest również kilka ikon stanu.

5. Całkowicie naładuj urządzenie Forerunner. Czas działania całkowicie naładowanej baterii to maksymalnie 20 godzin i zależy on od sposobu użytkowania urządzenia.

Włączanie urządzenia Forerunner

Przy pierwszym użyciu urządzenia Forerunner zostanie wyświetlony monit o wybranie ustawień systemowych i wprowadzenie danych profilu użytkownika.

1. Przytrzymaj **ⓘ**, aby włączyć urządzenie Forerunner.
2. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
3. Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.
4. Zaczekaj, aż urządzenie Forerunner wyszuka satelity.

Zlokalizowanie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

Klawisze



①	①	Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie. Wybierz, aby dostosować poziom podświetlenia. Wybierz, aby wyświetlić ikony stanu (strona 5). Wybierz, aby wyszukać zgodną wagę.
②	▲ ▼	Wybierz, aby przewijać menu i ustawienia. Przytrzymaj, aby szybko przewijać ustawienia. Wybierz, aby przewijać strony dotyczące treningu w czasie jego trwania.

③	ENTER	Wybierz, aby włączyć podświetlenie. Wybierz, aby wybrać opcję i potwierdzić wiadomość.
④	START/STOP	Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać stoper.
⑤	LAP/RESET	Wybierz, aby oznaczyć nowe okrążenie. Przytrzymaj, aby zapisać swoją aktywność i wyzerować stoper.
⑥	MODE	Wybierz, aby wyświetlić stoper i menu. Wyświetlane są również mapa i kompas, jeśli są aktywne. Wybierz, aby zamknąć menu lub stronę. Ustawienia zostaną zapisane. Przytrzymaj, aby przełączać tryby sportowe.

Ikony

Wyświetlanie ikony w sposób ciągły oznacza, że funkcja jest aktywna. Migająca ikona oznacza, że urządzenie przeprowadza wyszukiwanie.

	GPS jest włączony.
	GPS jest wyłączony.
	Stoper jest włączony.
	Trwa aktywność w ramach kilku dyscyplin sportowych.
	Poziom naładowania baterii.

	Trwa ładowanie baterii.
	Czujnik tętna jest aktywny.
	Czujnik na nogę jest aktywny.
	Czujnik rowerowy jest aktywny.
	Czujnik mocy jest aktywny.
	Sprzęt fitness jest aktywny.
	Bieg jest aktywny.
	Jazda rowerem jest aktywna.
 	Pływanie (na otwartym akwenu lub na basenie) jest aktywne.
	Inny sport jest aktywny.

Informacje o wysokościomierzu barometrycznym

UWAGA: Wysokościomierz barometryczny nie działa w trybie pływania.

Urządzenie Forerunner oblicza wysokość za pomocą wysokościomierza barometrycznego. Wysokościomierz barometryczny reaguje na zdarzenia pogodowe i obszary pod ciśnieniem, takie jak kabiny samolotów i samochody. Jeśli wysokościomierz barometryczny zacznie zgłaszać fałszywe odczyty z powodu uwarunkowań pogodowych, urządzenie Forerunner skorzysta z danych wysokości z odbiornika GPS.

Pola danych można dostosować tak, by uwzględniały wysokość ([strona 36](#)).

Kalibracja wysokościomierza barometrycznego

Wysokościomierz barometryczny można skalibrować ręcznie, korzystając z zapisanej pozycji.

1. Przejdź do pozycji, dla której znasz wysokość.
2. Wybierz kolejno **MODE > GPS > Zapisz pozycję**.
3. Podaj wysokość w polu **Wysokość**.
4. Wybierz **OK**.

Blokowanie klawiszy

Klawisze urządzenia Forerunner można zablokować. Zmniejsza to ryzyko przypadkowego naciśnięcia klawisza podczas zakładania i zdejmowania urządzenia.

1. Wybierz jednocześnie **MODE** i **▲**, aby zablokować klawisze.
2. Wybierz jednocześnie **MODE** i **▲**, aby odblokować klawisze.

Urządzenie Forerunner automatycznie skalibruje wysokościomierz barometryczny po znalezieniu się w promieniu 50 metrów od zapisanej pozycji z danymi wysokości. W przeciwnym razie urządzenie Forerunner skalibruje wysokościomierz barometryczny, korzystając z danych wysokości z odbiornika GPS.

Trening z urządzeniem Forerunner

W tej części opisano funkcje treningowe i ustawienia urządzenia. Dla wielu zadań dostępne są instrukcje dla trybu biegu, większość funkcji treningu może jednak być wykorzystywana we wszystkich trybach sportowych.

- Zmiana sportu ([strona 7](#))
- Podstawy biegania ([strona 7](#))
- Treningi Multisport ([strona 8](#))
- Alerty ([strona 9](#))
- Auto Lap® ([strona 10](#))
- Auto Pause® ([strona 12](#))
- Autoprzewijanie ([strona 12](#))
- Virtual Partner® ([strona 12](#))
- Virtual Racer™ ([strona 13](#))
- Trening interwałowy ([strona 14](#))

- Własne treningi ([strona 15](#))
- Trening w pomieszczeniu ([strona 18](#))
- Opcje jazdy na rowerze ([strona 18](#))
- Stoper ([strona 21](#))

Zmiana sportu

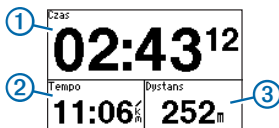
- Przytrzymaj **MODE**.
- Użyj funkcji **Automatyczny Multisport** ([strona 8](#)).

Podstawy biegania

Bieganie

Przed rozpoczęciem rejestracji historii musisz zlokalizować sygnały satelitarne ([strona 4](#)) lub sparować urządzenie Forerunner z czujnikiem na nogę ([strona 24](#)).

1. Wybierz **START**, aby włączyć stoper ❶.



Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony. Tempo ❷ i dystans ❸ są wyświetlane na stronie stopera.

Pola danych pokazane na ilustracji są polami domyślnymi. Możesz dostosować wyświetlane pola ([strona 36](#)).

2. Po zakończeniu biegu naciśnij przycisk **STOP**.

Zapisywanie biegu

1. Przytrzymaj przycisk **RESET**, aby zapisać bieg i wyzerować stoper.
2. Prześlij zapisane aktywności do komputera ([strona 30](#)).

Treningi Multisport

Triathloniści, dwubojsi oraz inni zawodnicy uprawiający dyscypliny składające się z wielu dyscyplin sportowych mogą skorzystać z funkcji treningów multisportowych. W trakcie treningu Multisport można przełączać pomiędzy trybami sportowymi oraz w dalszym ciągu wyświetlać całkowity czas i dystans dla wszystkich dyscyplin sportowych. Na przykład można przełączyć urządzenie z trybu jazdy na rowerze w tryb biegu oraz wyświetlić całkowity czas i dystans dla jazdy na rowerze oraz biegu przez cały czas trwania treningu.

Urządzenie Forerunner przechowuje w historii treningi Multisport, które zawierają całkowity czas, dystans, średnie tętno (wymaga opcjonalnego czujnika tętna) oraz liczbę kalorii dla wszystkich dyscyplin sportowych ćwiczonych

podczas treningu. Zawierają one również szczegółowe informacje dla każdej dyscypliny sportowej.

Treningi Multisport można ustawiać ręcznie lub programować dla wybranych wyścigów i innych wydarzeń.

Tworzenie ręcznych treningów Multisport

1. Rozpocznij trening, ćwicząc dowolną dyscyplinę sportową.
2. Gdy jesteś gotowy do przełączenia trybu sportowego, przytrzymaj **MODE**.
3. Wybierz inny tryb sportowy.
Stoper automatycznie zresetuje się na potrzeby kolejnego etapu treningu.
4. Użyj **▲** lub **▼**, aby wyświetlić stoper trybu Multisport.

Tworzenie automatycznego treningu Multisport

Jeśli bierzesz udział w triathlonie, możesz użyć opcji **Automatyczny Multisport**, aby szybko przełączać między poszczególnymi dyscyplinami sportu. Możesz także dostosować dyscypliny sportu.

1. Wybierz kolejno **MODE > Trening > Automatyczny Multisport**.

2. W razie potrzeby wybierz **Włącz przejście**, aby zapisać czas przejścia osobno, poza dyscyplinami sportu.
3. Wybierz kolejno **Włącz Multisport > START**.



Twój łączny czas wydarzenia ① oraz łączny dystans wydarzenia ② są wyświetlane na pierwszej stronie w sekwencji stron treningowych. Użyj przycisków ▲ i ▼, aby wyświetlić dodatkowe strony treningu dla każdej dyscypliny sportu.

4. Wybierz **LAP** po zakończeniu danej dyscypliny lub przejścia.

Zatrzymywanie automatycznego treningu Multisport

- Wybierz kolejno **MODE > Trening > Przerwij Multisport**.
- Wybierz **STOP** i przytrzymaj **RESET**.

Alerty

UWAGA: Alerty nie działają podczas treningów w odstępach oraz własnych treningów.

Alerty umożliwiają trenowanie, aby osiągnąć określone cele: czas, dystans, zużycie kalorii, tętno, rytm pedałowania i moc.

UWAGA: Informacje dotyczące włączania i wyłączania dźwięków i wibracji znajdują się na [stronie 34](#).

Ustawianie alertów czasu, dystansu i kalorii

UWAGA: Alerty kalorii są niedostępne w trybie pływania.

1. Wybierz kolejno **MODE > Trening > Alerty - bieg**.
2. Wybierz **Alert czasu**, **Alert dystansu** lub **Alert kalorii**.
3. Wybierz **Wl**.
4. Wybierz opcję **Alert przy** i podaj czas, dystans lub liczbę kalorii.

Z chwilą osiągnięcia wartości podanej w alercie urządzenie generuje sygnał dźwiękowy lub wibruje i wyświetla komunikat.

Ustawianie alertów zaawansowanych

Jeśli posiadasz opcjonalny czujnik tętna, czujnik na nogę, czujnik rowerowy GSC™ 10 lub miernik mocy, możesz także skonfigurować zaawansowane alerty dotyczące tętna, rytmu i mocy.

UWAGA: Alerty zaawansowane są niedostępne w trybie pływania.

1. Wybierz kolejno **MODE > Trening > Alerty - bieg**.
 2. Wybierz dowolną opcję:
 - Wybierz **Alert tętna**, aby ustawić minimalną i maksymalną wartość tętna w uderzeniach na minutę (uderzenia/min).
- UWAGA:** Więcej informacji na temat stref tętna można znaleźć na [stronie 23](#).
- Wybierz **Rytm**, aby ustawić minimalny i maksymalny rytm w krokach na minutę (krok/min) lub obrotach ramienia korbki na minutę (obr/min).
 - Wybierz **Alert mocy**, aby ustawić minimalną i maksymalną wartość mocy w watach.

UWAGA: Więcej informacji na temat stref mocy można znaleźć na [stronie 27](#).

3. Ustaw parametry alertów.

Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna lub rytmu urządzenie generuje sygnały dźwiękowe lub wibruje i wyświetla komunikat.

Ustawianie alertów przerw na chód

Niektóre programy biegów wyznaczają przerwy na chód w regularnych odstępach czasu.

Na przykład podczas długiego biegu treningowego program może wydać polecenie biegu przez cztery minuty, a następnie chodu przez minutę, po czym nastąpi powtórzenie. Funkcja Auto Lap działa prawidłowo podczas korzystania z alertów biegu/chodu.

UWAGA: Alerty biegu są dostępne jedynie w trybie biegu.

1. Wybierz kolejno **MODE > Trening > Alerty - bieg**.
2. Wybierz **Alert biegu/chodu > Wł**.
3. Wybierz **Alert biegu** i podaj czas.
4. Wybierz **Alert chodu** i podaj czas.

Z chwilą osiągnięcia wartości podanej w alercie urządzenie generuje sygnał dźwiękowy lub wibruje i wyświetla komunikat. Alerty biegu/chodu będą powtarzane do czasu zatrzymania stopera.

Funkcja Auto Lap

UWAGA: Funkcja Auto Lap nie działa podczas treningów interwałowych i własnych treningów oraz w trybie pływania na basenie.

Ustawienia domyślne

Tryb sportowy	Domyślny dystans
Bieg	1 mila lub 1 kilometr
Rower	5 mil lub 5 kilometrów
Pływanie na otwartym akwenie	0,25 mili lub 0,5 kilometra
Inna	1 mila lub 1 kilometr

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.

1. Wybierz kolejno **MODE > Ustawienia > Ustawienia biegu > Auto Lap**.
2. Wybierz kolejno **Włączenie Auto Lap > Wg dystansu**.
3. Wybierz **Okrążenie gdy** i podaj dystans.

Oznaczanie okrążeń wg pozycji

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania określonej pozycji podczas okrążenia. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach biegu (np. długie wzniesienie lub sprint treningowy).

1. Wybierz kolejno **MODE > Ustawienia > Ustawienia biegu > Auto Lap**.
2. Wybierz kolejno **Włączenie Auto Lap > Wg pozycji > Okrążenie gdy**.
 - Wybierz **Tylko przycisk Lap**, aby włączyć licznik okrążeń po każdym wybraniu przycisku **LAP** oraz po każdym ponownym minięciu jednej z tych pozycji.
 - Wybierz **Start i Lap**, aby włączyć licznik okrążeń w pozycji GPS po wybraniu przycisku **START** oraz w dowolnej pozycji podczas biegu po wybraniu przycisku **LAP**.
 - Wybierz **Zaznacz i Lap**, aby włączyć licznik okrążeń w określonej pozycji GPS, zaznaczonej przed rozpoczęciem biegu (skorzystaj z opcji **Zaznacz pozycję**), oraz w dowolnej pozycji podczas biegu po wybraniu przycisku **LAP**.

UWAGA: Podczas wykonywania kursu ([strona 16](#)) należy korzystać z opcji **Wg pozycji**, aby oznaczać okrążenia we wszystkich pozycjach okrążeń w trakcie kursu.

Automatyczne wstrzymywanie biegu

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

UWAGA: Czas wstrzymania nie jest zapisywany w danych historii.

UWAGA: Funkcja Auto Pause nie działa podczas treningów interwałowych i własnych treningów oraz w trybie pływania.

1. Wybierz kolejno **MODE > Ustawienia > Ustawienia biegu > Auto Pause**.
2. Wybierz dowolną opcję:
 - Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
 - Wybierz **Własna prędkość**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy prędkość spada poniżej określonej wartości.

Korzystanie z funkcji autoprzewijania

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

1. Wybierz kolejno **MODE > Ustawienia > Ustawienia biegu > Autoprzewijanie**.
2. Wybierz jedną z opcji: **Wolno**, **Średnio** lub **Szybko**.

Bieg z funkcją Virtual Partner

Funkcja Virtual Partner to narzędzie treningowe zaprojektowane, aby ułatwić osiągnięcie celów treningowych.

UWAGA: Funkcja Virtual Partner jest niedostępna w trybie pływania.

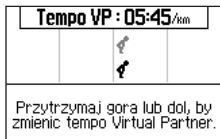
1. Wybierz kolejno **MODE > Ustawienia > Ustawienia biegu > Virtual Partner**.
2. Wybierz kolejno **Virtual Partner > WI**.

Zmiana tempa Virtual Partner

W przypadku zmiany tempa Virtual Partner przed włączeniem stopera zmiany te zostaną zachowane. Zmiany tempa Virtual Partner wprowadzone po włączeniu stopera mają zastosowanie jedynie do bieżącej sesji i nie są zapisywane po wyzerowaniu stopera. W przypadku zmiany tempa Virtual Partner

w trakcie ćwiczeń funkcja stosuje nowe tempo od bieżącej pozycji.

1. Wybierz **MODE**, aby wyświetlić stronę treningu.
2. Użyj ▲ lub ▼ , aby wyświetlić stronę funkcji Virtual Partner.



3. Przytrzymaj ▲ lub ▼ , aby zwiększyć lub zmniejszyć tempo Virtual Partner.

Funkcja Virtual Racer

Funkcja Virtual Racer to narzędzie treningowe zaprojektowane, aby pomóc Ci poprawić swoje wyniki. Możesz ścigać się z własnymi wynikami, także tymi przesłanymi z komputera ([strona 14](#)). Możesz na przykład pokonać właściwą trasę wyścigu i zapisać ją w urządzeniu Forerunner. W dniu wyścigu możesz ścigać się z biegiem treningowym. Funkcja Virtual Racer da Ci motywację do poprawienia wcześniejszego tempa, także na wzniesieniach, gdzie zwykle zwalniasz, oraz podczas sprintu do linii mety.

UWAGA: Funkcja Virtual Racer jest niedostępna w trybie pływania.

Bieg z funkcją Virtual Racer

Aby móc utworzyć wyścig, musisz wcześniej zapisać co najmniej jedną aktywność.

1. Wybierz kolejno **MODE > Trening > Virtual Racer**.
2. Wybierz **Nowa** i wybierz aktywność.
3. Wybierz wyścig.
4. Wybierz **Zacznij wyścig**.

Edycja w funkcji Virtual Race

1. Wybierz kolejno **MODE > Trening > Virtual Racer**.
2. Wybierz wyścig.
3. Wybierz **Edytuj wyścig**, aby zmienić nazwę i wyświetlić statystyki poprzedniej aktywności.

Usuwanie w funkcji Virtual Race

1. Wybierz kolejno **MODE > Trening > Virtual Racer**.
2. Wybierz wyścig.
3. Wybierz kolejno **Usuń wyścig > Tak**.

Pojedynek z aktywnością ze strony internetowej

Konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect™ oraz przeprowadzenie parowania urządzenia Forerunner z komputerem używającego pamięci USB ANT Stick™ (strona 30).

1. Przejdź do strony www.garminconnect.com i znajdź żądaną aktywność.
2. Kliknij **Wyślij do urządzenia** i poczekaj, aż aplikacja ANT Agent™ wyśle aktywność.
3. Wybierz kolejno **MODE > Trening > Virtual Racer**.
4. Wybierz wyścig.
5. Wybierz **Zacznij wyścig > START**.

Trening interwałowy

Możesz utworzyć trening interwałowy w oparciu o dystans lub czas. Twój trening interwałowy będzie zapisywany do czasu utworzenia kolejnego treningu interwałowego. Interwały otwarte mogą zostać wykorzystane podczas treningów na trasie, gdy przebywasz znany sobie dystans i chcesz wiedzieć, ile interwałów udało Ci się pokonać.

UWAGA: Treningi interwałowe są niedostępne w trybie pływania.

Tworzenie i zaczynanie treningu interwałowego

1. Wybierz kolejno **MODE > Trening > Treningi > Interwałowy**.
2. Wybierz **Typ**, a następnie **Czas** lub **Dystans**.
3. Podaj wartość interwału dystansu lub czasu.
4. Wybierz **Typ odpoczynku**, a następnie **Czas** lub **Dystans**.
5. Podaj wartość dystansu lub czasu interwału odpoczynku.
6. Wybierz **Więcej**, aby skorzystać z dodatkowych opcji.
7. Wybierz **Powtórzenia** i podaj liczbę powtórzeń.
8. W razie potrzeby wybierz kolejno **Rozgrzewka**, aby dodać do treningu rozgrzewkę z otwartymi interwałami.
9. W razie potrzeby wybierz kolejno **Ćwiczenia rozluźniające**, aby dodać do treningu ćwiczenia rozluźniające z otwartymi interwałami.
10. Wybierz **Zacznij trening > START**.
Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, musisz wybrać przycisk **LAP**, aby rozpocząć pierwszy interwał.
11. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

Przerywanie treningu

- Wybranie przycisku **LAP** w dowolnym momencie kończy interwał lub etap treningu.
- Aby zatrzymać stoper, w dowolnym momencie wybierz przycisk **STOP**.
- Jeśli trening interwałowy obejmuje ćwiczenia rozluźniające, musisz wybrać przycisk **LAP**, aby zakończyć trening interwałowy.

Własne treningi

Własne treningi mogą zawierać cele dla każdego etapu treningu oraz różne dystanse, czasy i liczby kalorii. Przy pomocy serwisu Garmin Connect ([strona 30](#)) można również tworzyć własne treningi i przysyłać je do urządzenia Forerunner. Własne treningi można też tworzyć i zapisywać bezpośrednio w urządzeniu Forerunner.

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

UWAGA: Własne treningi są niedostępne w trybie pływania.

Tworzenie własnych treningów

- Wybierz kolejno **MODE > Trening > Treningi > Własne > Nowy**.
- W górnym polu wpisz nazwę treningu.
- Wybierz **1. Otwórz > Brak celu > Edycja kroku**.
- Wybierz **Czas**, aby określić sposób mierzenia etapu.

Przykładowo, wybranie opcji **Dystans** spowoduje zakończenie etapu po przebyciu określonego dystansu.

W przypadku wybrania opcji **Otwórz** można zakończyć ten etap w trakcie trwania treningu, wybierając **LAP**.

- Wpisz wartość poniżej opcji **Czas**.
- Wybierz **Cel**, aby wybrać cel w trakcie etapu.

Na przykład wybór opcji **Tętno** powoduje utrzymanie stałego tętna podczas etapu.

- W razie potrzeby wybierz strefę celu lub podaj własny zakres.

Możesz na przykład wybrać strefę tętna. Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna urządzenie generuje sygnały dźwiękowe i wyświetla komunikat.

8. Po zakończeniu szczegółowych czynności w ramach kroku wybierz **MODE**.

9. Wykonaj poniższe czynności:

- Aby dodać inny krok, wybierz **<Dodaj nowy etap>** i powtórz kroki 4–8.
- Aby oznaczyć etap jako odpoczynek, wybierz odpowiedni etap, a następnie wybierz opcję **Oznacz jako odpoczynek**.

Odpoczynki są zapisywane w historii treningów.

Powtarzanie etapów

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

1. Wybierz kolejno **<Dodaj nowy krok>** > **Czas**.

2. Wybierz dowolną opcję:

- Wybierz **Powtórz**, aby powtórzyć etap raz lub kilka razy.

Możesz na przykład powtórzyć 1,5-kilometrowy etap 4 razy.

- Wybierz **Powtarzaj aż**, aby powtarzać etap przez określony czas.

Możesz na przykład powtarzać etap 5-minutowy przez 30 minut lub do czasu, gdy osiągniesz tempo ze strefy 5.

3. Wybierz **Wróć do etapu** i wybierz etap, który chcesz powtórzyć.

4. Wybierz **MODE**, aby kontynuować.

Rozpoczynanie własnego treningu

1. Wybierz kolejno **MODE > Trening > Treningi > Własne**.

2. Wybierz trening.

3. Wybierz kolejno **Zacznij trening > START**.

Usuwanie własnego treningu

1. Wybierz kolejno **MODE > Trening > Treningi > Własne**.

2. Wybierz trening.

3. Wybierz kolejno **Usuń trening > Tak**.

Kursy

Inną możliwością wykorzystania urządzenia Forerunner dla własnych treningów jest podążanie kursami opartymi na poprzednio zapisanych aktywnościach. Możesz jechać poprzednio zapisanym kursem po prostu dlatego, że jest to dobra trasa. Możesz na przykład zapisać przyjazną dla rowerzystów trasę dojazdu do pracy. Możesz również jechać wg zapisanego kursu, próbując osiągnąć lub poprawić poprzednie cele. Jeśli na przykład pierwszy przejazd kursem trwał 30 minut, będziesz ściagać się z wirtualnym partnerem

funkcji Virtual Partner, aby ukończyć trasę w czasie krótszym niż 30 minut.

Możesz utworzyć kurs z własnej aktywności lub wysłać kurs z serwisu Garmin Connect do urządzenia.

UWAGA: Kursy są niedostępne w trybie pływania.

Tworzenie kursów w urządzeniu Forerunner

1. Wybierz kolejno **MODE > Trening > Kursy > Nowy**.
2. Na stronie Historia wybierz pozycję, na której bazować będzie kurs.
3. Wybierz **MODE**, aby zakończyć.

Edytowanie kursu

1. Wybierz kolejno **MODE > Trening > Kursy**.
2. Wybierz kurs.
3. Wybierz **Edytuj kurs**, aby zmienić nazwę i wyświetlić statystyki poprzedniej aktywności.

Rozpoczynanie kursu

1. Wybierz kolejno **MODE > Trening > Kursy**.
2. Wybierz kurs.
3. Wybierz kolejno **Zacznij kurs > START**.
Historia jest zapisywana nawet wtedy, gdy nie znajdujesz się na kursie.

Podążanie kursem ze strony internetowej

Konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect oraz przeprowadzenie parowania urządzenia Forerunner z komputerem używającego pamięci USB ANT Stick ([strona 30](#)).

1. Przejdź do strony www.garminconnect.com i znajdź żadaną aktywność.
2. Kliknij **Wyślij do urządzenia** i poczekaj, aż aplikacja ANT Agent wyśle aktywność.
3. Wybierz kolejno **MODE > Trening > Kursy**.
4. Wybierz kurs.
5. Wybierz kolejno **Zacznij kurs > START**.

Porady dotyczące treningów z kursami

- Chcąc się rozgrzać, naciśnij **START**, aby rozpocząć kurs, a następnie rozpocznij rozgrzewkę w zwykły sposób.
- Podczas rozgrzewki nie wchodź na ścieżkę kursu. Aby rozpocząć, udaj się w kierunku kursu. Jeśli znajdujesz się w dowolnym

miejscu na ścieżce kursu, zostanie wyświetlony komunikat.

UWAGA: Po wybraniu **START** funkcja Virtual Partner rozpoczyna kurs i nie czeka na zakończenie przez Ciebie rozgrzewki.

- Wybierz **MODE**, aby wyświetlić mapę kursu lub skorzystać z kompasu w celu wyszukania drogi powrotnej na kurs.

Zmiana prędkości kursu

- Wybierz kolejno **MODE > Trening > Kursy**.
- Wybierz kurs.
- Wybierz **Zaczniij kurs**.
- Użyj **▲** lub **▼**, aby wyświetlić stronę funkcji Virtual Partner.
- Przytrzymaj **▲** lub **▼**, aby zmienić wartość procentową czasu, jaki pozostał do zakończenia kursu.

Na przykład aby poprawić czas kursu o 20%, podaj prędkość kursu 120%. Będziesz ścigać się z wirtualnym partnerem funkcji Virtual Partner, aby ukończyć 30-minutowy kurs w ciągu 24 minut.

Zatrzymywanie kursu

Wybierz kolejno **MODE > Trening > Kursy > Przerwij kurs**.

Usuwanie kursu

- Wybierz kolejno **MODE > Trening > Kursy**.

- Wybierz kurs.
- Wybierz kolejno **Usuń kurs > Tak**.

Trening w pomieszczeniu

Jeśli urządzenie Forerunner nie może zlokalizować satelitów, zostanie wyświetlony komunikat z pytaniem, czy użytkownik znajduje się w pomieszczeniu. Podczas treningu w pomieszczeniu funkcję GPS można wyłączyć również ręcznie.

Gdy urządzenie Forerunner próbuje zlokalizować satelity, wybierz kolejno **ENTER > Tak**.

PORADA: Więcej informacji na temat ustawień GPS można znaleźć na [stronie 33](#).

Opcje jazdy na rowerze

- Więcej informacji na temat czujnika rowerowego GSC 10 można znaleźć na [stronie 26](#).
- Więcej informacji na temat mierników mocy można znaleźć na [stronie 26](#).

Zapisywanie profili rowerów

Można dostosować maksymalnie pięć profili rowerów.

- W trybie roweru wybierz kolejno **MODE > Ustawienia > Ustawienia roweru > Rowery**.

- Wybierz maksymalnie pięć rowerów i wybierz **Gotowe**.
- Wybierz kolejno **Rower 1 > Dane roweru**.
- Podaj nazwę profilu roweru, masę roweru i wartość na liczniku.
- Jeśli używasz czujnika prędkości i rytmu lub miernika mocy, wybierz **Rozmiar kół**.
 - Wybierz **Auto**, aby obliczyć rozmiar kół przy użyciu dystansu GPS.
 - Wybierz **Własne**, aby podać rozmiar kół. Tabelę z rozmiarami i obwodami kół można znaleźć na [stronie 45](#).
- Przytrzymaj **MODE**, aby zamienić rowery.
- Powtórz kroki 1–5 dla dodatkowych rowerów.

Funkcje pływania

UWAGA

Urządzenie Forerunner jest przeznaczone do użytku podczas pływania na powierzchni wody. Korzystanie z urządzenia Forerunner podczas nurkowania z akwalungiem może spowodować uszkodzenie urządzenia i w konsekwencji unieważnić gwarancję.

Pływanie na otwartym akwenu

Z urządzenia Forerunner można korzystać podczas pływania na otwartym akwenu. Można

zapisywać dane dotyczące pływania, takie jak dystans, tempo i liczba ruchów.

UWAGA: Urządzenie Forerunner nie może zapisywać danych o tętnie podczas pływania.

- Przytrzymaj **MODE**.
- Wybierz kolejno **Pływanie > Pływanie na otwartym akwenu**.
- W razie potrzeby wybierz kolejno **MODE > Ustawienia > Ustawienia dla otwartego akwenu > Pola danych**, aby dostosować strony treningu pływania.

Pełna lista dostępnych pól danych znajduje się na [stronie 36](#).
- Wybierz **START**.
- Po zakończeniu pływania wybierz **STOP**.
- Przytrzymaj **RESET**, aby zapisać dane i wyzerować stoper.

Pływanie na basenie

Można zapisywać dane dotyczące pływania, takie jak dystans, tempo, liczba ruchów i typ ruchu (tylko w przypadku pływania na basenie).

UWAGA: Urządzenie Forerunner nie może zapisywać danych o tętnie podczas pływania.

- Przytrzymaj **MODE**.
- Wybierz kolejno **Pływanie > Pływanie na basenie**.

3. Wybierz długość basenu lub podaj własną długość.

4. W razie potrzeby wybierz kolejno **MODE** > **Ustawienia** > **Ustawienia dla basenu** > **Pola danych**, aby dostosować strony treningu pływania.

Pełna lista dostępnych pól danych znajduje się na [stronie 36](#).

5. Wybierz **START**.

6. W przypadku odpoczynku wybierz **LAP**, a kiedy znowu zaczniesz pływać, ponownie wybierz **LAP**.

To spowoduje utworzenie interwału odpoczynku, który będzie oddzielał interwały pływania.

7. Po zakończeniu pływania wybierz **STOP**.

8. Przytrzymaj **RESET**, aby zapisać dane i wyzerować stoper.

Typy ruchów

Identyfikacja typu ruchów jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Typ ruchów jest określany pod koniec długości.

Wolny	Styl wolny
Grzbietowy	Styl grzbietowy
Klasyczny	Styl klasyczny (żabka)
Motylkowy	Styl motylkowy (delfin)

Mieszany

Więcej niż jeden typ ruchu w interwale

Pływanie — terminologia

- *Długość* to dystans, jaki się pokonuje od jednego końca basenu do drugiego.
- *Interwał* stanowi w pływaniu odpowiednik okrążenia w bieganiu. Czas pływania można podzielić na interwały pływania i interwały odpoczynku.
- Jeden *ruch* jest liczony jako jeden pełny ruch ramienia, na którym założone jest urządzenie Forerunner, podczas pływania danym stylem.
- Wynik *swolf* to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości. Na przykład: 30 sekund + 15 ruchów daje wynik swolf równy 45. Swolf to wskaźnik efektywności pływania i, podobnie jak w golfie, im niższy wynik, tym lepsza efektywność.
- *Wskaźnik efektywności pływania* to suma czasu i liczby ruchów wymaganych do przepłynięcia 25 metrów. Wskaźnik pozwala porównywać efektywność pływania na różnych basenach lub na otwartym akwenie. Im niższy wskaźnik efektywności, tym lepiej.

Porady dotyczące pływania

Urządzenie Forerunner nie może rejestrować ruchów ani długości podczas ruchów próbnych lub serii odbić. Zalecamy rejestrowanie ruchów próbnych jako osobnego interwału za pomocą klawisza **LAP**.

Analogicznie, zalecamy korzystanie z klawisza **LAP** do osobnego rejestrowania interwałów odpoczynku. Pozwoli to poprawić dokładność danych dotyczących pływania. Niekorzystanie z klawisza **LAP** podczas interwałów odpoczynku lub zatrzymywania stopera może spowodować, że wyświetlenie danych ostatniej ukończonej długości zajmie urządzeniu Forerunner 7–8 sekund.

Korzystanie ze stopera

Stoper można używać do automatycznego włączania stopera w urządzeniu Forerunner po określonym czasie.

Na przykład można ustawić stoper na 30 sekund przed rozpoczęciem zaplanowanego sprintu. Można również ustawić stoper na 5 minut przed rozpoczęciem wyścigu łodzi. Podczas odliczania historia nie jest zapisywana.

UWAGA: Stoper jest dostępny tylko w trybie sportowym „Inny”.

1. Przytrzymaj kolejno **MODE > Inny**.

- 2.** Wybierz kolejno **MODE > Ustawienia > Inne ustawienia > Stoper**.
- 3.** Wybierz kolejno **Stoper > Wł**.
- 4.** Podaj czas odliczania.
- 5.** Wybierz **START**, aby włączyć stoper.
Zanim stoper włączy się automatycznie, usłyszysz 5 sygnałów dźwiękowych.

Czujniki ANT+

Urządzenie Forerunner jest zgodne z następującymi akcesoriami ANT+.

- Czujnik tętna ([strona 22](#))
- Czujnik na nogę ([strona 24](#))
- Czujniki rowerowe ([strona 26](#))
- Mierniki mocy ([strona 26](#))
- Waga ([strona 27](#))
- Sprzęt fitness ([strona 28](#))

Aby uzyskać więcej informacji na temat zakupu dodatkowych akcesoriów, odwiedź stronę <http://buy.garmin.com>.

Parowanie czujników ANT+

Przed przystąpieniem do parowania musisz założyć czujnik tętna lub zamontować czujnik rowerowy. Patrz Skrócony podręcznik użytkownika lub instrukcje dołączone do akcesoriów.

Jeśli w urządzeniu Forerunner nie są wyświetlane dane z akcesorium, może być konieczne sparowanie akcesorium z urządzeniem Forerunner. Parowanie polega na powiązaniu bezprzewodowych czujników ANT+™ (np. czujnika na nogę) z urządzeniem Forerunner. Po przeprowadzeniu pierwszego parowania urządzenie Forerunner będzie automatycznie rozpoznawać sparowany czujnik na nogę po każdym jego włączeniu.

- Sprawdź, czy czujnik ANT+ jest zgodny z urządzeniem Forerunner.
- Zbliż urządzenie Forerunner na odległość nie większą niż 3 m od czujnika ANT+.
- Podczas parowania ustaw się w odległości co najmniej 10 m od innych czujników ANT+.
- Jeśli symbol  jest wyłączony, wybierz kolejno **MODE > Ustawienia > Ustawienia biegu > Tętno > TETNO ANT+ > Tak > Szukaj ponownie**.
- Jeśli symbol  jest wyłączony, wybierz kolejno **MODE > Ustawienia > Ustawienia biegu > Czujnik na nogę > Tak > Szukaj ponownie**.

- Jeśli symbol  jest wyłączony, wybierz kolejno **MODE > Ustawienia > Ustawienia roweru > [nazwa roweru] > Prędkość/rytm ANT+ > Tak > Szukaj ponownie**.
- Jeśli symbol  jest wyłączony, wybierz kolejno **MODE > Ustawienia > Ustawienia roweru > [nazwa roweru] > Moc ANT+ > Tak > Szukaj ponownie**.
- Jeśli parowanie akcesorium nadal nie jest możliwe, wymień baterię w akcesorium (patrz [strona 44](#) lub instrukcje dołączone do akcesoriów).

Po sparowaniu akcesorium zostanie wyświetlony komunikat, a na ekranie pojawi się ikona akcesorium (niemigająca) ([strona 5](#)).

Czujnik tętna

UWAGA: Urządzenie Forerunner nie może zapisywać danych o tętnie podczas pływania.

Zakładanie czujnika tętna

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

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

1. Podłącz moduł czujnika tętna  do paska.



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

UWAGA: Niektóre czujniki tętna są wyposażone w płytkę stykową ③. Wtedy należy zwilżyć płytkę.



3. Owiń pasek wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska ④ w pętli.
Logo firmy Garmin powinno być zwrócone prawą stroną do góry.
4. Umieść urządzenie 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 klatkę piersiową 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, a na ekranie pojawi się ikona ♥ (niemigająca).

Ustawianie stref tętna

Przed dostosowaniem stref tętna musisz włączyć czujnik tętna.

Urządzenie Forerunner wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas wprowadzania ustawień początkowych, w celu określenia stref tętna użytkownika. Aby uzyskać najbardziej dokładne dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno, tętno spoczynkowe i strefy tętna.

1. Wybierz kolejno **MODE > Ustawienia > Ustawienia biegu > Tętno > Strefy tętna**.
2. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
3. Powtórz to dla każdego trybu sportowego.

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 ([strona 49](#)), 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.

Więcej opcji tętna

- Alerty tętna ([strona 9](#))
- Obliczanie strefy tętna ([strona 49](#))
- Pola danych tętna ([strona 36](#))
- Rozwiązywanie problemów z tętnem ([strona 48](#))

Czujnik na nogę

Urządzenie Forerunner współpracuje z czujnikiem na nogę. Czujnik na nogę można używać do wysyłania danych do urządzenia Forerunner 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 natychmiast po jego zamocowaniu lub poruszeniu. Jednak najpierw czujnik na nogę należy sparować z urządzeniem Forerunner ([strona 22](#)).

Gdy stan baterii jest niski, urządzenie Forerunner wyświetli komunikat. Pozostało około pięć godzin do wyczerpania baterii.

Wybór źródła prędkości

Chcąc trenować na zewnątrz, można ustawić urządzenie Forerunner tak, by wykorzystywało do obliczenia tempa dane z czujnika na nogę zamiast z urządzenia GPS.

1. Wybierz kolejno **MODE > Ustawienia > Ustawienia biegu > Czujnik na nogę > Tak**.
2. Wybierz kolejno **Źródło prędkości > Czujnik na nogę**.

Informacje o kalibracji 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 czujnika na nogę 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. Wybierz kolejno **MODE > Ustawienia > Ustawienia biegu > Czujnik na nogę > Kalibruj > Dystans**.
2. Wybierz dystans.
3. Wybierz kolejno **Kontynuuj > START**, aby rozpocząć rejestrowanie.
4. Przebiegnij lub przejdź dystans.
5. Wybierz **STOP**.

Kalibracja czujnika na nogę wg sygnałów GPS

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

1. Wybierz kolejno **MODE > Ustawienia > Ustawienia biegu > Czujnik na nogę > Kalibruj > GPS**.
2. Wybierz kolejno **Kontynuuj > START**, aby rozpocząć rejestrowanie.
3. Przebiegnij lub przejdź dystans około 1000 m.

Urządzenie Forerunner poinformuje Cię, gdy zostanie przebyty wystarczający dystans.

Ręczna kalibracja czujnika na nogę

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

1. Wybierz kolejno **MODE > Ustawienia > Ustawienia biegu > Czujnik na nogę > Współczynnik kalibracji**.
2. Dostosuj współczynnik kalibracji.
 - Zwiększ współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za mały.
 - Zmniejsz współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za duży.

Czujniki rowerowe

Urządzenie Forerunner współpracuje z rowerowym czujnikiem prędkości i rytmu GSC 10. Listę czujników ANT+ innych producentów, które są zgodne z urządzeniem Forerunner, można znaleźć na stronie www.garmin.com/intosports.

Trening z czujnikiem rowerowym

Przed rozpoczęciem treningu należy wybrać tryb roweru oraz sparować czujnik rowerowy GSC 10 z urządzeniem Forerunner.

1. Wybierz kolejno **MODE > Ustawienia > Ustawienia roweru > [nazwa roweru] > Prędkość/rytm ANT+**.
2. Wybierz **Tak** w polu **Czy są czujniki rowerowe?**.
3. W razie potrzeby wybierz **Więcej**, aby wybrać typ czujnika.

Informacje o czujniku rowerowym GSC 10

Dane dotyczące rytmu pochodzące z czujnika rowerowego GSC 10 są zawsze rejestrowane. W przypadku braku sparowanego czujnika rowerowego GSC 10 do obliczania prędkości i dystansu są wykorzystywane dane GPS.

Rytm oznacza tempo pedałowania lub „obrotu” mierzonego liczbą obrotów ramienia korby

w ciągu minuty (obr/min). Urządzenie GSC 10 składa się z dwóch czujników: jeden mierzy rytm, a drugi prędkość.

Więcej informacji na temat alertów rytmu można znaleźć na [strona 9](#).

Uśrednianie wartości niezerowych dla danych rytmu

Ustawienie uśredniania wartości niezerowych jest dostępne w przypadku treningu z opcjonalnym czujnikiem rytmu. Ustawieniem domyślnym jest uwzględnienie wartości zerowych, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje.

Aby włączyć lub wyłączyć uśrednianie wartości niezerowych, wybierz kolejno **MODE > Ustawienia > Ustawienia roweru > Uśrednianie danych > Rytm**.

Mierniki mocy

Listę czujników ANT+ innych producentów, które są zgodne z urządzeniem Forerunner, można znaleźć na stronie www.garmin.com/intosports.

Kalibrowanie miernika mocy

Przed rozpoczęciem kalibracji miernik mocy musi być poprawnie zainstalowany oraz aktywnie zapisywać dane. Urządzenie musi znajdować się w trybie roweru.

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

1. Wybierz kolejno **MODE** > Ustawienia > **Ustawienia roweru** > [nazwa roweru] > **Moc ANT+**.
2. Wybierz **Tak** w polu **Czy jest czujnik mocy?**.
3. Wybierz **Kalibruj**.
4. Pedaluj, aby wymusić aktywność miernika, aż pojawi się komunikat.

Ustawianie stref mocy

Przed skonfigurowaniem stref mocy należy wybrać tryb roweru.

Można ustawić siedem własnych stref mocy (1=najniższa, 7=najwyższa). Jeśli znasz wartość swojego współczynnika FTP (ang. functional threshold power), możesz go wprowadzić i pozwolić urządzeniu Forerunner automatycznie obliczyć strefy mocy.

1. Wybierz kolejno **MODE** > Ustawienia > **Ustawienia roweru** > [nazwa roweru] > **Strefy mocy**.
2. Wybierz dowolną opcję:
 - Wybierz **% FTP**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe wskaźnika FTP.
 - Wybierz **Waty**, aby wyświetlić i edytować strefy w watach.

Uśrednianie wartości niezerowych dla danych mocy

Ustawienie uśredniania wartości niezerowych jest dostępne w przypadku treningu z opcjonalnym miernikiem mocy. Ustawieniem domyślnym jest uwzględnienie wartości zerowych, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje.

Aby wyłączyć lub wyłączyć uśrednianie wartości niezerowych, wybierz kolejno **MODE** > **Ustawienia** > **Ustawienia roweru** > **Uśrednianie danych** > **Moc**.

Zapis danych

Po sparowaniu miernika mocy innej firmy (strona 26) urządzenie Forerunner zapisuje punkty co sekundę. Zapisywanie punktów co sekundę zajmuje więcej miejsca w dostępnej pamięci urządzenia Forerunner, jednak tworzy bardzo dokładny zapis jazdy.

Waga

Korzystanie z wagi

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

1. Wybierz kolejno **MODE** > Ustawienia > **System** > **Waga Ant+**.

2. Wybierz **Tak** w polu **Włączone**.

3. Wybierz **🔗**.

Po wyszukaniu wagi zostanie wyświetlony komunikat.

4. Stań na wadze.

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

5. Zejdź z wagi.

PORADA: W przypadku wystąpienia błędu zejdź z wagi i spróbuj ponownie.

Waga, tkanka tłuszczowa i stopień nawodnienia organizmu zostaną wyświetlone w urządzeniu. Dodatkowe odczyty z wagi są zapisywane w urządzeniu i wszystkie są automatycznie wysyłane do komputera w momencie przesyłania historii ([strona 30](#)).

Informacje o ustawieniu aktywnego sportowca

Włączenie ustawienia aktywnego sportowca ma wpływ na określone obliczenia wykonywane przez wagę. Aktywny sportowiec to osoba, która trenuje intensywnie od wielu lat (za wyjątkiem czasu, gdy odniosła niewielkie kontuzje) i ma tętno spoczynkowe na poziomie 60 uderzeń serca na minutę (uderzenia/min) lub mniej.

Sprzęt fitness

Technologia ANT+ pozwala na automatyczne powiązywanie urządzenia Forerunner i czujnika tętna ze sprzętem fitness, co pozwala wyświetlać dane na konsoli sprzętu. Znajdź logo ANT+ Link Here na zgodnym sprzęcie fitness.



Więcej wskazówek na temat powiązywania urządzeń można znaleźć na stronie www.garmin.com/antplus.

Parowanie ze sprzętem fitness

1. Wybierz kolejno **MODE > Ustawienia > System > Sprzęt fitness**.

2. Wybierz **Tak** w polu **Włączone**.

3. Wybierz **MODE**, aby wyświetlić stronę stopera.

Ikona **🔗** miga, co oznacza, że urządzenie jest gotowe do parowania.

4. Umieść urządzenie Forerunner w pobliżu logo łącza ANT+ (ANT+ Link Here).

Zostanie wyświetlony komunikat. Ikona **🔗** jest wyświetlana w sposób ciągły podczas parowania urządzenia ze sprzętem.

5. Włącz stoper w urządzeniu fitness, aby rozpocząć trening.
- Stoper w urządzeniu Forerunner zostanie włączony automatycznie.

W przypadku wystąpienia problemów z parowaniem zresetuj urządzenie Forerunner oraz sprzęt fitness i ponownie przeprowadź parowanie.

Historia

Urządzenie Forerunner przechowuje dane w oparciu o typ aktywności, użyte akcesoria i ustawienia treningu. Gdy pamięć urządzenia Forerunner zapełni się, najstarsze dane będą nadpisywane. Przed usunięciem jakichkolwiek danych w urządzeniu Forerunner jest wyświetlane ostrzeżenie.

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

Szacowana pamięć	Opis aktywności
220 godzin	Oszczędne rejestrowanie, bez akcesoriów ANT+™
160 godzin	Oszczędne rejestrowanie, z akcesoriami ANT+
48 godzin	Zapisywanie co sekundę, bez akcesoriów ANT+

42 godziny

Zapisywanie co sekundę, z akcesoriami ANT+

Wyświetlanie historii

W historii wyświetlana jest data, godzina, dystans, czas aktywności, spalone kalorie oraz średnie i maksymalne tempo lub prędkość. Aktywności dotyczące pływania wyświetlają dane dotyczące liczby wykonanych ruchów i efektywności. Historia może również pokazywać dane na temat tętna, rytmu i mocy, jeśli korzystasz z czujnika tętna, czujnika na nogę, czujnika rytmu lub miernika mocy (są to akcesoria opcjonalne).

1. Wybierz kolejno **MODE > Historia > Aktywności**.
2. Użyj ▲ i ▼, aby wyświetlić zapisane aktywności.
3. Wybierz aktywność.
4. Wybierz **Pokaż więcej**, aby wyświetlić wartości średnie oraz maksymalne.
5. Wybierz dowolną opcję:
 - Wybierz **Pokaż mapę**, aby wyświetlić aktywność na mapie.
 - Wybierz **Lista etapów**, aby wyświetlić etapy aktywności Multisport.
 - Wybierz **Lista okrążeń**, aby wyświetlić szczegółowe informacje o okrążeniach.

- Wybierz **Pokaż interwały**, aby wyświetlić szczegółowe dane trasy.
6. Użyj przycisków **▲** i **▼**, aby przewijać okrażenia.

Wyświetlanie podsumowania historii wg sportu

1. Wybierz kolejno **MODE > Historia > Podsumowanie**.
2. Wybierz dyscyplinę sportową.

Wyświetlanie ilości zajętej pamięci

Wybierz kolejno **MODE > Historia > Dane pamięci**.

Usuwanie historii

1. Wybierz kolejno **MODE > Historia > Usuń > Pojedyncze aktywności**.
2. Użyj przycisków **▲** i **▼**, aby wybrać aktywność.
3. Wybierz **Usuń aktywność**.

Usuwanie starych aktywności

1. Wybierz kolejno **MODE > Historia > Usuń > Stare aktywności**.
2. Wybierz **Tak**, aby usunąć aktywności starsze niż miesiąc.

Korzystanie z usługi Garmin Connect

Garmin Connect to aplikacja internetowa umożliwiająca zapisywanie i analizę danych.

1. Odwiedź stronę www.garminconnect.com/start.
2. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Przesyłanie historii do komputera

1. Podłącz pamięć USB ANT Stick do portu USB w komputerze.
Sterowniki pamięci USB ANT Stick automatycznie zainstalują aplikację ANT Agent. Jeśli automatyczna instalacja aplikacji ANT Agent nie zostanie przeprowadzona, aplikację można pobrać. Odwiedź stronę www.garminconnect.com/start.
2. Umieść urządzenie w odległości nie większej niż 3 m od komputera.
3. Wybierz **Tak**.
4. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Wysyłanie wszystkich danych z urządzenia Forerunner

Domyślnie urządzenie Forerunner wysyła jedynie nowe aktywności do komputera. Możesz wysyłać do komputera wszystkie dane dotyczące zapisanych aktywności.

Wybierz kolejno **MODE > Historia > Prześlij wszystko**.

Zapobieganie przesyłaniu danych

Można zapobiec wysyłaniu danych do i z komputera, nawet jeśli został on sparowany z urządzeniem.

Wybierz kolejno **MODE > Ustawienia > System > Przesyłanie danych > Włączone > Nie**.

Cele

Serwis Garmin Connect umożliwia utworzenie celów treningowych i przesyłanie ich do urządzenia Forerunner.

Wysyłanie celów do urządzenia Forerunner

Konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect oraz przeprowadzenie parowania urządzenia Forerunner z komputerem używającego pamięci USB ANT Stick ([strona 30](#)).

1. Przejdź do strony www.garminconnect.com i utwórz cel.
2. Kliknij **Wyślij do urządzenia** i poczekaj, aż aplikacja ANT Agent wyśle cel.
3. Wybierz kolejno **MODE > Historia > Cele**.

Nawigacja

Używaj funkcji nawigacji GPS w urządzeniu Forerunner do wyświetlania ścieżki na mapie, zapisywania pozycji, którą chcesz zapamiętać, oraz wyszukiwania drogi do domu.

Dodawanie strony mapy

Przed skorzystaniem z funkcji nawigacji można skonfigurować urządzenie do wyświetlania map.

1. Wybierz kolejno **MODE > Ustawienia > System > Mapa**.
2. Wybierz **Tak** w polu **Pokaż mapę**.

Wyświetlanie śladu podczas biegu

1. Wybierz **MODE**, aby wyświetlić mapę.
2. Wybierz **START**.

Po uruchomieniu stopera i rozpoczęciu ruchu na mapie zostanie wyświetlona kropkowana linia, która dokładnie pokazuje pokonaną drogę. Ta kropkowana linia jest nazywana śladem.
3. Wybierz **▲** lub **▼**, aby powiększyć lub pomniejszyć mapę.

Obiekty na mapie



①	Wskazanie północy
②	Aktualna pozycja
③	Stopień zoomu

Zaznaczanie pozycji

Pozycja to dowolny punkt zapisany w pamięci. Jeśli chcesz zapisać punkt orientacyjny lub powrócić do określonego miejsca, oznacz to miejsce jako pozycję. Pozycja będzie wyświetlana na mapie wraz z nazwą i symbolem. Pozycje można wyszukiwać, wyświetlać oraz przechodzić do nich w dowolnym momencie.

1. Przejdź do miejsca, które chcesz oznaczyć jako pozycję.
2. Wybierz kolejno **MODE > GPS > Zapisz pozycję**.
3. W głównym polu wpisz nazwę.
4. Wybierz **OK**.

Oznaczanie pozycji przy użyciu współrzędnych

1. Wybierz kolejno **MODE > GPS > Zapisz pozycję**.
2. Podaj współrzędne w polu **Pozycja**.
3. Wybierz **OK**.

Podróż do pozycji

1. Wybierz kolejno **MODE > GPS > Idź do pozycji**.

2. Wybierz pozycję.

3. Wybierz **Idź do**.

Podczas nawigacji do pozycji mapa i kompas są dodawane automatycznie do pętli strony.

4. Wybierz **START**.

5. Wybierz **MODE**, aby wyświetlić mapę.

6. Podążaj według linii na mapie, aby dotrzeć do pozycji.

Funkcja kompasu

Na kompasie strzałka ① wskazuje kierunek, w którym znajduje się pozycja. Kompas wyświetla również dystans ② i czas ③ pozostały do tej pozycji.



Edytowanie i usuwanie pozycji

1. Wybierz kolejno **MODE > GPS > Idź do pozycji**.
2. Wybierz pozycję.
3. Dokonaj edycji informacji lub wybierz **Usuń**.

Podróż z funkcją Wróć do startu

Aby móc nawigować do pozycji startowej, musisz ćwiczyć z włączonym odbiornikiem GPS oraz musisz uruchomić stoper.

W dowolnym momencie biegu możesz wrócić do punktu startowego.

Podczas biegu wybierz kolejno **MODE > GPS > Wróć do startu**.

UWAGA: W przypadku korzystania z opcji zapisywania co sekundę ([strona 34](#)) określenie pozycji startowej może zająć kilka sekund.

Zostanie wyświetlona mapa. Na mapie zostanie wyświetlona linia od bieżącej pozycji do punktu startowego.

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

Wybierz kolejno **MODE > GPS > Przerwij nawigację**.

Wyświetlanie informacji o GPS

1. Wybierz kolejno **MODE > GPS > Satelity**.

Zostaną wyświetlone informacje o mocy sygnałów satelitarnych. Czarne paski oznaczają moc każdego odbieranego sygnału satelitarnego (pod każdym paskiem widać numer satelity).

2. Wybierz **▲** lub **▼**, aby wyświetlić stronę satelitów.

Na stronie satelitów wyświetlane są informacje o sygnałach GPS odbieranych aktualnie przez urządzenie Forerunner.

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

Dostosowywanie urządzenia

Możesz dostosować ustawienia dla każdej z dyscyplin sportu.

1. W razie potrzeby przytrzymaj **MODE**, aby zmienić dyscyplinę sportu.

2. Wybierz kolejno **MODE** > **Ustawienia**.

3. Wybierz ustawienie w oparciu o aktywny sport.

Na przykład jeśli urządzenie Forerunner jest ustawione na jazdę na rowerze, wybierz **Ustawienia roweru**.

4. Dostosuj ustawienia.

Ustawienia zostaną zapisane dla aktywnego sportu.

Ustawienia systemowe

Ustawienia systemowe mają zastosowanie do wszystkich trybów sportowych.

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

- **Język** — ustawia język urządzenia. Zmiana języka komunikatów tekstowych nie wiąże się ze zmianą języka danych wprowadzonych przez użytkownika, takich jak nazwy kursów.
- **Dźwięki i wibracje** — opcja pozwala ustawić dźwięk naciskanych klawiszy oraz

dźwięk lub wibracje informujące o otrzymaniu wiadomości.

- **Wyswietlanie** — [strona 35](#)
- **Mapa** — [strona 35](#)
- **Czas** — opcja pozwala wybrać format czasu oraz strefy czasowe. **UWAGA:** Po każdym odebraniu sygnałów satelitarnych urządzenie automatycznie wykrywa strefę czasową i aktualny czas.
- **Jednostki** — umożliwia określenie jednostki miary dla odległości, wysokości, masy i wzrostu, tempa i prędkości oraz format pozycji. **UWAGA:** Podczas pływania na basenie dystans i prędkość są automatycznie dostosowywane do jednostek długości basenu. Jednostki w innych trybach sportowych są zachowane.
- **Waga ANT+** — [strona 27](#)
- **Sprzęt fitness** — [strona 28](#)
- **Zapis danych** — opcja pozwala określić sposób zapisu danych dotyczących aktywności.
 - **Oszczędnie** — opcja zapisuje główne punkty, w których nastąpiła zmiana kierunku, prędkości lub tętna.
 - **Co sekundę** — wybór opcji umożliwia zapis punktów co sekundę. Opcja pozwala uzyskać bardzo szczegółowy zapis aktywności, co jednak wpływa na znaczne zwiększenie jej rozmiaru.

Przesyłanie danych — strona 30

Ustawienia początkowe — umożliwia uruchomienie kreatora konfiguracji przy następnym uruchomieniu urządzenia.

Dostosowywanie wyświetlania

1. Wybierz kolejno **MODE > Ustawienia > System > Wyświetlanie**.
2. Wybierz dowolną opcję:
 - Aby określić czas, przez który podświetlenie ma być włączone, wybierz **Czas podświetlania**.
Ustaw krótki czas, aby oszczędzać energię baterii.
 - Aby wybrać stopień kontrastu ekranu, wybierz **Kontrast**.

Ustawienia mapy

Wybierz kolejno **MODE > Ustawienia > System > Mapa**.

- **Orientacja**
 - **Północ u góry** — wyświetlanie mapy z kierunkiem północnym u góry ekranu.
 - **Kierunek u góry** — wyświetlanie mapy z kierunkiem podróży u góry ekranu.

- **Punkty trasy** — wyświetlenie pozycji na mapie.
- **Pokaż mapę** — wyświetlenie mapy w sekwencji stron **MODE**.

Profile użytkownika

Ustawianie profilu użytkownika

Urządzenie Forerunner wykorzystuje informacje podane przez użytkownika do obliczania dokładnych danych. W profilu użytkownika można zmienić następujące informacje: płeć, wiek, masa ciała i wzrost.

1. Wybierz kolejno **MODE > Ustawienia > Profil użytkownika**.
2. Zmień ustawienia.

Informacje o kaloriach

Technologia analizy tętna oraz wydatku kalorii jest dostarczana i obsługiwana przez firmę Firstbeat Technologies Ltd. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.firstbeattechnologies.com.

Informacje o funkcji Training Effect

Funkcja Training Effect mierzy wpływ ćwiczeń na sprawność aerobową. Wartość funkcji Training

Effect rośnie podczas wykonywania danej aktywności. W miarę trwania aktywności wartość funkcji Training Effect zwiększa się, informując o tym, w jakim stopniu aktywność wpłynęła na poprawę sprawności. Wartość funkcji Training Effect zależna jest od informacji zawartych w profilu użytkownika, tętna, a także intensywności i czasu trwania aktywności.

To ważne, by wiedzieć, że podczas pierwszych kilku biegów wskaźniki efektu treningu (1,0–5,0) mogą sprawiać wrażenie wyjątkowo wysokich. Urządzenie potrzebuje kilku aktywności, aby poznać Twoją sprawność aerobową.

Training Effect	Opis
1,0–1,9	Wspomaga rehabilitację (krótkie aktywności). Zwiększa wytrzymałość przy dłuższej aktywności (ponad 40 min).
2,0–2,9	Utrzymanie sprawności aerobowej.
3,0–3,9	Poprawia sprawność aerobową, jeśli zostanie uwzględnione w tygodniowym programie treningowym.
4,0–4,9	Znaczna poprawa sprawności aerobowej (przy 1–2 powtórkach na tydzień z zachowaniem odpowiedniego czasu odpoczynku).

5,0	Wydoluje chwilowe przeciążenie, aby zapewnić lepsze efekty. Należy zachować szczególną ostrożność, osiągając te wartości podczas treningu. Wymaga dodatkowych dni odpoczynku.
-----	---

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

Pola danych

Możesz dostosować pola danych na maksymalnie czterech stronach treningu dla każdej dyscypliny sportu. Dostosowane pola danych są zapisywane dla aktywnego sportu. Wybrane pola danych są niedostępne, ponieważ są przypisane do określonych trybów sportowych.

Pola danych oznaczone symbolem „**” wyświetlają jednostki brytyjskie lub metryczne. Pola danych z symbolem „***” wymagają czujnika ANT+.

Pole danych	Opis
Aktualny czas	Aktualna godzina z uwzględnieniem ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).
Całkowity spadek	Całkowity spadek wysokości uzyskany w trakcie bieżącej aktywności.

Pole danych	Opis
Całkowity wznios	Całkowity wzrost wysokości uzyskany w trakcie bieżącej aktywności.
Czas	Czas stopera.
Czas - interwał	Czas bieżącego interwału pływania.
Czas - okrążenia	Czas bieżącego okrążenia.
Czas - ostatni interwał	Czas ostatniego ukończonego interwału pływania.
Czas - ostatnie okrążenie	Czas ostatniego, ukończonego okrążenia.
Czas - średnia okrążenia	Średni czas pokonywania okrążeń.
Czas od początku	Całkowity, zapisany czas. Jeśli na przykład biegнешь 10 minut, po czym zatrzymujesz stoper na 5 minut, a następnie ponownie go uruchamiasz i biegнешь przez 20 minut, czas, który upłynął, wyniósł 35 minut.
Długości	Liczba ukończonych długości basenu.

Pole danych	Opis
Długości - interwał	Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącego interwału.
Długości - ostatni interwał	Liczba długości basenu w trakcie ostatniego ukończonego interwału.
Dokładność GPS *	Margines błędu przy obliczaniu dokładnej pozycji. Przykład: pozycja GPS jest określona z dokładnością do +/- 12 stóp.
Dystans - interwał *	Dystans pokonany w trakcie bieżącego interwału pływania.
Dystans - mile morskie *	Przebyty dystans w kilometrach lub milach morskich.
Dystans - okrążenie *	Dystans pokonany w trakcie bieżącego okrążenia.
Dystans - ostatni interwał *	Dystans pokonany w trakcie ostatniego ukończonego interwału pływania.
Dystans - ostatnie okrążenie *	Dystans pokonany w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.
Dystans *	Dystans pokonany w trakcie bieżącej aktywności.

Pole danych	Opis
Dystans ruchu - interwał *	Średni dystans ruchów w trakcie bieżącego interwału.
Dystans ruchu - ostatni interwał	Średni dystans ruchów w trakcie ostatniego ukończonego interwału.
Dystans ruchu - średnia *	Średni dystans przebyty w jednym ruchu.
Efektywność - interwał	Wskaźnik efektywności pływania w trakcie bieżącego interwału.
Efektywność - ostatni interwał	Wskaźnik efektywności pływania w trakcie ostatniego ukończonego interwału.
Efektywność - ostatnia długość	Wskaźnik średniej efektywności pływania w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.
Efektywność - średnia	Wskaźnik średniej efektywności pływania w trakcie bieżącej aktywności (strona 20).
Kalorie	Ogólna liczba spalonych kalorii.
Kalorie - tłuszcz	Liczba spalonych kalorii (tłuszcz). Wymagana ocena New Leaf®.
Kierunek	Kierunek przemieszczania się.

Pole danych	Opis
Kroki - okrażenie *	Liczba kroków w trakcie bieżącego okrażenia.
Kroki – ostatnie okrażenie *	Liczba kroków w trakcie ostatniego ukończonego okrażenia.
Kroki *	Liczba kroków w trakcie bieżącej aktywności.
Moc - kilodżule **	Całkowita (łączna) moc wyjściowa w kilodżulach.
Moc - maksymalna **	Maksymalna moc w trakcie bieżącej aktywności.
Moc - maksymalne okrażenie **	Maksymalna moc w trakcie bieżącego okrażenia.
Moc - okrażenie **	Średnia moc wyjściowa w trakcie bieżącego okrażenia.
Moc - ostatnie okrażenie **	Średnia moc wyjściowa w trakcie ostatniego ukończonego okrażenia.
Moc - średnia **	Średnia moc wyjściowa w trakcie pokonywania bieżącej trasy.
Moc - średnia z 3 s **	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.

Pole danych	Opis
Moc - średnia z 30 s **	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.
Moc - W/kg **	Ilość mocy wyjściowej w watach na kilogram.
Moc **	Bieżąca moc wyjściowa w watach.
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%.
Okrążenia	Liczba ukończonych okrążeń.
Prędkość - maksymalna *	Maksymalna prędkość w trakcie bieżącej aktywności.
Prędkość - okrążenie *	Średnia prędkość w trakcie bieżącego okrążenia.
Prędkość - ostatnie okrążenie *	Średnia prędkość w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.
Prędkość - pionowa *	Tempo wznoszenia lub opadania w stopach/metrach na godzinę.
Prędkość - pionowa z 30 s *	Średnia prędkość pionowa dla ruchu w okresie 30 sekund.

Pole danych	Opis
Prędkość - rejsowa	Bieżąca prędkość w węzłach.
Prędkość - średnia *	Średnia prędkość podczas aktywności.
Prędkość *	Bieżąca prędkość.
Ruchy	Liczba ruchów w trakcie bieżącej aktywności.
Ruchy - interwał	Liczba ruchów w trakcie bieżącego interwału.
Ruchy - ostatni interwał	Liczba ruchów w trakcie ostatniego ukończonego interwału.
Ruchy - ostatnia długość	Liczba ruchów w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.
Ruchy - średnia	Średnia liczba ruchów na długość w trakcie bieżącej aktywności.
Ruchy/długość - ostatni interwał	Średnia liczba ruchów na długość basenu w ciągu ostatniego ukończonego interwału.
Rytm - okrążenie **	Średni rytm w trakcie bieżącego okrążenia.
Rytm - ostatnie okrążenie **	Średni rytm w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.

Pole danych	Opis
Rytm - średni **	Średni rytm w trakcie pokonywania bieżącej aktywności.
Rytm **	Podczas biegu rytm jest mierzony w krokach na minutę (krok/min). Podczas jazdy na rowerze rytm jest mierzony w liczbie obrotów ramienia korby na minutę (obr/min).
Sport	Symbol bieżącego trybu sportowego.
Strefa mocy **	Bieżący zakres mocy wyjściowej (1–7) ustalony w oparciu o współczynnik FTP lub własne ustawienia.
Strefa tętna **	Bieżący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalane są w oparciu o profil użytkownika, maksymalne tętno i tętno spoczynkowe.
Swolf - interwał	Wynik swolf w trakcie bieżącego interwału.
Swolf - ostatni interwał	Wynik swolf w trakcie ostatniego ukończonego interwału.
Swolf - ostatnia długość	Wynik swolf w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

Pole danych	Opis
Swolf - średnia	Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości (strona 20). Średni wynik dla całej aktywności.
Tempo	Bieżące tempo.
Tempo - interwał	Średnie tempo w trakcie bieżącego interwału pływania.
Tempo - okrążenie	Średnie tempo w trakcie bieżącego okrążenia.
Tempo - ostatni interwał	Średnie tempo w trakcie ostatniego ukończonego interwału pływania.
Tempo - ostatnia długość	Średnie tempo w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.
Tempo - ostatnie okrążenie	Średnie tempo w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.
Tempo - średnie	Średnie tempo w trakcie bieżącej aktywności.
Tempo ruchu	Średnia liczba ruchów na minutę (krok/min) dla aktywności pływania. Wielkość podobna do rytmu w przypadku biegania lub jazdy na rowerze.
Tempo ruchu - interwał	Tempo ruchu w trakcie bieżącego interwału.

Pole danych	Opis
Tempo ruchu - ostatni interwał	Tempo ruchu w trakcie ostatniego ukończonego interwału.
Tempo ruchu - ostatnia długość	Tempo ruchu w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.
Tętno - % maksymalnego **	Procentowa wartość maksymalnego tętna.
Tętno - % maksymalnego okrażenia **	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna podczas okrażenia.
Tętno - % rezerwy **	Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
Tętno - % rezerwy okrażenia **	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) podczas okrażenia.
Tętno - % średniej maksymalnej **	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla aktywności.
Tętno - % średniej rezerwy **	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla aktywności.

Pole danych	Opis
Tętno - okrażenie **	Średnie tętno w trakcie bieżącego okrażenia.
Tętno - ostatnie okrażenie **	Średnie tętno w trakcie ostatniego ukończonego okrażenia.
Tętno - średnie **	Średnie tętno w trakcie pokonywania bieżącej aktywności.
Tętno **	Liczba uderzeń serca na minutę (uderzenia/min).
Training Effect (TE) **	Bieżący wpływ (od 1,0 do 5,0) na sprawność aerobową (strona 35).
Typ ruchu	Typ ruchu w trakcie bieżącego interwału (strona 20).
Typ ruchu - ostatni interwał	Typ ruchu w trakcie ostatniego ukończonego interwału.
Typ ruchu - ostatnia długość	Typ ruchu w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.
Wschód słońca	Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Wykres tętna **	Wykres liniowy przedstawiający bieżącą strefę tętna (1–5).
Wysokość *	Wysokość ponad lub poniżej poziomu morza.

Pole danych	Opis
Zachód słońca	Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Zachód słońca	Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Informacje o urządzeniu

Dbanie o urządzenie

UWAGA

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

Urządzenia nie należy czyścić przy użyciu ostro zakończonych przedmiotów.

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

Czyszczenie urządzenia

1. Używać ściereczki zwilżonej łagodnym roztworem czyszczącym.
2. Wytrzeć do sucha.

Dbanie o czujnik tętna

UWAGA

Przed czyszczeniem paska należy zdjąć z niego czujnik.

Nagromadzenie się potu i soli na pasku może wpłynąć na zmniejszenie dokładności danych dostarczanych przez czujnik tętna.

- Więcej wskazówek na temat mycia elementów urządzenia można znaleźć na stronie www.garmin.com/HRMcare.
- Wypłucz pasek po każdym użyciu.
- Myj pasek co siedem użyć. Zalecany sposób czyszczenia określają symbole nadrukowane na pasku.

Pranie w pralce	
Pranie ręczne	

- Nie susz paska w suszarce.

- Gdy czujnik tętna nie jest używany, odczep go od paska, co pozwoli wydłużyć jego czas działania.



Dane techniczne

Dane techniczne urządzenia Forerunner

Typ baterii	bateria litowo-jonowa 620 mAh, pryzmatyczna
Czas działania baterii	Rzeczywisty czas działania baterii zależy od stopnia używania odbiornika GPS, podświetlenia i urządzeń ANT+. Z całkowicie naładowaną baterią urządzenie Forerunner może działać do 20 godzin z włączonym systemem GPS.
Wodoszczelność	Wodoszczelność do głębokości 50 m (164 stóp)
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+

Dane techniczne czujnika tętna

Typ baterii	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V (strona 44)
Czas działania baterii	Okolo 4,5 roku (1 godz. dziennie)
Wodoszczelność	30 m (98,4 stopy) To urządzenie nie przesyła danych tętna do urządzenia GPS podczas pływania.
Temperatura robocza	Od -5°C do 50°C (od 23°F do 122°F) UWAGA: W niskich temperaturach należy stosownie się ubierać, aby czujnik tętna znajdował się w temperaturze zbliżonej do temperatury ciała.
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+

Dane techniczne pamięci USB ANT Stick

Źródło zasilania	USB
Temperatura robocza	Od -10°C do 50°C (od 14°F do 122°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+
Zasięg transmisji	Okolo 5 m (16,4 stopy)

Bateria czujnika tętna

OSTRZEŻENIE

Nie należy używać ostro zakończonych przedmiotów do wyjmowania baterii.

Zużytą baterię nienadającą się do dalszego użytku należy przekazać do lokalnego punktu utylizacji i powtórnego przetwarzania odpadów. Nadchloran — może być konieczny specjalny sposób postępowania. Patrz strona www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Wymiana baterii czujnika tętna

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



3. Poczekać 30 sekund.
4. Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry.

UWAGA: Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.

5. Załóż z powrotem tylną pokrywę i przykręć cztery wkręty.

Po wymianie baterii czujnika tętna konieczne jest ponowne sparowanie czujnika z urządzeniem ([strona 22](#)).

Załącznik

Rejestrowanie urządzenia

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.

Rozmiar i obwód kół

Rozmiar kół oznaczony jest po obu stronach opony. Informacje na temat sposobu zmiany profilu roweru można znaleźć na [stronie 18](#).

Rozmiar kół	D (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cylindryczne	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1/59	1913

Rozmiar kół	D (mm)
26 × 1/65	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080

Rozmiar kół	D (mm)
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C cylindryczne	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

- Podczas procesu aktualizacji urządzenie powinno znajdować się w odległości nie większej niż 3 m od komputera.

Aby uzyskać więcej informacji

Więcej informacji na temat niniejszego produktu można znaleźć na stronie internetowej firmy Garmin.

- 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.

Rozwiązywanie problemów

Aktualizacja oprogramowania urządzenia przy pomocy serwisu Garmin Connect

Konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect oraz przeprowadzenie parowania urządzenia Forerunner z komputerem używającego pamięci USB ANT Stick (strona 30).

- Odwiedź stronę www.garminconnect.com.

Jeśli dostępna będzie nowa wersja oprogramowania, serwis Garmin Connect poinformuje użytkownika o możliwości aktualizacji oprogramowania.

- Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Rozwiązywanie problemów z urządzeniem Forerunner

Problem	Rozwiązanie
Klawisze nie reagują. Jak zresetować urządzenie?	1. Przytrzymaj przycisk 1, aż ekran się wyłączy. 2. Przytrzymaj przycisk 1, aż ekran się włączy. UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych danych ani ustawień.
Chcę wyczyścić wszystkie dane użytkownika z urządzenia.	UWAGA: Spowoduje to usunięcie wszystkich informacji wprowadzonych przez użytkownika, ale nie usunie historii. 1. Wyłącz urządzenie. 2. Włącz urządzenie, trzymając naciśnięty przycisk MODE. 3. Wybierz Tak.
Jak zresetować urządzenie do oryginalnych ustawień fabrycznych?	1. Przytrzymaj MODE i ENTER, a następnie przytrzymaj 1. 2. Zwolnij 1, a następnie zwolnij MODE i ENTER.
Urządzenie nie może zlokalizować sygnałów z satelitów.	1. Wyjdź z urządzeniem na zewnątrz parkingu wielopiętrowego i oddal się od wysokich budynków i drzew. 2. Pozostań na miejscu przez kilka minut.
Brakuje niektórych danych w historii.	Gdy pamięć urządzenia zapełni się, najstarsze dane będą nadpisywane. Regularnie przysyłaj dane do komputera, aby uniknąć ich utraty.
Gdzie znajduje się informacja o wersji oprogramowania?	Wybierz kolejno MODE > Ustawienia > O Forerunner , aby wyświetlić ważne informacje dotyczące oprogramowania oraz identyfikator urządzenia.
Jak szybko przełączyć dyscyplinę?	Przytrzymaj MODE .
Jak można uzyskać ocenę New Leaf?	Odwiedź stronę www.newleaffitness.com . Niektóre siłownie i ośrodki zdrowia wykonują takie oceny.

Rozwiązywanie problemów z czujnikiem ANT+

Problem	Rozwiązanie
Posiadam czujnik ANT+ innego producenta.	Upewnij się, czy jest on zgodny z urządzeniem Forerunner (www.garmin.com/intosports).
Bateria w akcesorium została wymieniona.	Musisz ponownie sparować czujnik z urządzeniem Forerunner (strona 22).
Dane dotyczące tętna są niedokładne lub błędne.	• Upewnij się, że czujnik tętna dokładnie przylega do ciała. • Wykonaj rozgrzewkę przez 5–10 minut. • Zwilż elektrody i płytkę stykową. Użyj do tego celu wody, śliny lub specjalnego żelu. • Myj pasek co siedem uzyć (strona 42). • Załóż bawełnianą koszulkę lub pomocz koszulkę, 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.

Obliczanie strefy tętna

Strefa	% maks. 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

Indeks

A

aktualizacje oprogramowania 46

aktywny sportowiec 28

alerty 9–10

ANT+

czujnik na nogę 24

czujnik tętna 22

czujniki rowerowe 26

mierniki mocy 26

pamięć USB ANT Stick 30

parowanie 22

sprzęt fitness 28

waga 27

Auto Lap 11–12

Auto Pause 12

autoprzewijanie 12

B

bateria 3, 43

czujnik tętna 44

bezpieczeństwo 3

C

cele 31

czas

alerty 9

pola danych 37

strefy 34

czujnik na nogę 24, 25–26

czujnik tętna 43

bateria 44

czyszczenie 42

parowanie 22

rozwiązywanie problemów 48

czujniki rowerowe 26

czyszczenie 42

D

dane techniczne 43

dostosowywanie

pola danych 36

ustawienia 34

dystans

alerty 9

pola danych 38

dźwięki

klawisze 34

G

Garmin Connect 30, 46

GPS 4, 18, 33

dokładność 37

nawigacja 31

GSC 10 26

H

historia 29

brak 47

wyświetlanie 47

I

ikony 5

interwały pływania 20

J

jednostki miary 34

język 34

K

kalibrowanie

czujnik na nogę 25–26

wysokościomierz

barometryczny 6

kalore

alerty 9

pola danych 38

zużycie energii 35

klawisze 5

blokowanie 6

dźwięki 34

kompas 33

korozja 3

kursy 16–18

L

lokalizowanie sygnałów
satelitarnych 47

Ł

ładowanie 3

M

mapa 31, 35

Multisport 8

N

nachylenie 39
nawigacja
 wróć do startu 33
New Leaf 38, 47

O

oszczędnie 34

P

pamięć USB ANT Stick 30, 43
pamięć w godzinach 29
parowanie czujników ANT+ 22
parowanie z komputerem 30
pływanie 19
podświetlenie 4, 5, 35
pola danych 36
pozycje 32, 35
prędkość 24, 39
profil 35
profil użytkownika 35
przerwy na chód 10
przesyłanie danych 31

R

rejestrowanie urządzenia 44
resetowanie urządzenia
 47
rozmiar opon 45
rozmiary kół 45
rozwiązywanie problemów 46, 47
 akcesoria ANT+ 48
ruchy próbne 21

rytm

 alerty 9
 czujniki 26
 pola danych 40
 trening 26

S

serie odbić 21
sprzęt fitness 28
stoper 7, 21
 odliczanie 21
sygnały satelitarne 47

Ś

ślady 31

T

tempo 40
tętno
 alerty 9
 pola danych 41–42
 strefy 23–24
Training Effect 35, 41
trening do triathlonu 8
trening interwałowy 14
trening w pomieszczeniu 18
treningi
 interwałowe 14
 Multisport 8
 własne 15
tryby sportowe
 zmienianie 7
typy ruchów 20

U

ustawienia 34
usuwanie danych użytkownika 47
uśrednianie wartości
 niezerowych 26, 27

V

Virtual Partner 12
Virtual Racer 13

W

waga 5, 27
wodoszczelność 19, 43
wróć do startu 33
wskaźnik efektywności 20
współrzędne 32
wynik swolf 20
wysokość
 pola danych 41
 wysokościomierz
 barometryczny 6
wysokościomierz barometryczny 6

Z

zapis danych 27, 33, 34
zapisywanie aktywności 8
zasilanie
 metry 26
 pola danych 39
 strefy 27
 uśrednianie danych 27



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



0808 238 0000
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



43 (0) 3133 3181 0



00 32 2 672 52 54



00 45 4810 5050



00 358 9 6937 9758



00 331 55 69 33 99



0180 5 / 42 76 46 - 880



00 39 02 3669 9699



0800-0233937



815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 34 902 007 097



00 46 7744 52020

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street

Olathe, Kansas 66062, Stany Zjednoczone

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business Park

Southampton, Hampshire, SO40 9LR

Wielka Brytania

Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.

New Taipei City, 221, Tajwan (R.O.C.)

