

Forerunner® 920XT

Podręcznik użytkownika



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

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

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google Inc. Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Firstbeat® oraz Analyzed by Firstbeat są zastrzeżonymi i niezastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Firstbeat Technologies Ltd. iOS® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Cisco Systems, Inc. i są objęte licencją firmy Apple Inc. Mac® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Apple Computer, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) oraz Normalized Power™ (NP) są znakami towarowymi firmy Peaksware, LLC. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance Corporation. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

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

M/N: F4XRGT00

Spis treści

Wstęp	1	Wyświetlanie szczegółów kursu.....	8
Przyciski.....	1	Usuwanie kursu.....	8
Ikony stanu.....	1	Przerywanie podróży wyznaczoną trasą.....	8
Bieganie.....	1	Czujniki ANT+	8
Ładowanie urządzenia.....	1	Zakładanie czujnika tętna.....	8
Szybki dostęp dzięki menu skrótów.....	2	Dynamika biegu.....	9
Trening	2	Informacje o szacowanym pułapie tlenowym.....	10
Czynność MultiSport.....	2	Asystent odpoczynku.....	11
Zmiana profilu w trakcie aktywności.....	2	Ustawianie stref tętna.....	11
Trening do triathlonu.....	2	Parowanie czujników ANT+.....	11
Pływanie.....	2	Czujnik na nogę.....	12
Pływanie z urządzeniem Forerunner.....	2	Bieganie z czujnikiem na nogę.....	12
Pływanie na otwartym akwenie.....	3	Kalibracja czujnika na nogę.....	12
Śledzenie aktywności.....	3	Trening z miernikami mocy.....	12
Włączanie funkcji śledzenia aktywności.....	3	Ustawianie stref mocy.....	12
Korzystanie z alertów ruchu.....	3	Pilot VIRB.....	12
Cel automatyczny.....	3	Sterowanie kamerą sportową VIRB.....	12
Monitorowanie snu.....	3	Dostosowywanie urządzenia	12
Trening w pomieszczeniu.....	3	Ustawianie profilu użytkownika.....	12
Treningi.....	4	Profile aktywności.....	12
Wykonywanie treningu ze strony internetowej.....	4	Zmiana profilu aktywności.....	12
Rozpoczynanie treningu.....	4	Tworzenie własnego profilu aktywności.....	13
Informacje o kalendarzu treningów.....	4	Usuwanie profilu aktywności.....	13
Trening interwałowy.....	4	Ustawienia aktywności.....	13
Tworzenie treningu interwałowego.....	4	Dostosowywanie ekranów danych.....	13
Rozpoczynanie treningu interwałowego.....	4	Alerty.....	13
Przerywanie treningu.....	4	Bieg z funkcją metronomu.....	13
Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów.....	4	Korzystanie z usługi Auto Pause®.....	14
Korzystanie z usługi Virtual Partner.....	4	Auto Lap.....	14
Ustawianie celu treningowego.....	4	Dostosowywanie komunikatu alertu okrążenia.....	14
Anulowanie celu treningowego.....	5	Korzystanie z funkcji Autoprzewijanie.....	14
Wyścig z poprzednią aktywnością.....	5	Korzystanie z trybu UltraTrac.....	14
Osobiste rekordy.....	5	Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii.....	14
Wyświetlanie osobistych rekordów.....	5	Ustawienia śledzenia aktywności.....	14
Przywracanie osobistego rekordu.....	5	Powiadomienia z telefonu.....	14
Usuwanie osobistego rekordu.....	5	Włączenie powiadomień Bluetooth.....	14
Usuwanie wszystkich osobistych rekordów.....	5	Wyświetlanie powiadomień.....	15
Historia	5	Zarządzanie powiadomieniami.....	15
Wyświetlanie historii.....	5	Ustawienia systemowe.....	15
Historia funkcji Multisport.....	6	Zmiana języka urządzenia.....	15
Historia pływania.....	6	Ustawienia czasu.....	15
Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna.....	6	Ustawienia podświetlenia.....	15
Wyświetlanie podsumowania danych.....	6	Ustawianie dźwięków urządzenia.....	15
Usuwanie historii.....	6	Zmiana jednostek miary.....	15
Zarządzanie danymi.....	6	Zmiana ustawień satelitów.....	15
Usuwanie plików.....	6	Ustawienia formatu.....	15
Odlączenie kabla USB.....	6	Ustawienia zapisu danych.....	15
Garmin Connect.....	6	Informacje o urządzeniu	15
Korzystanie z funkcji Garmin Connect.....	6	Dane techniczne.....	15
Funkcje online Bluetooth.....	7	Dane techniczne Forerunner.....	15
Funkcje online Wi-Fi.....	7	Dane techniczne HRM-Run.....	16
Nawigacja	7	Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia.....	16
Dodawanie mapy.....	7	Czyszczenie urządzenia.....	16
Obiekty na mapie.....	7	Dbanie o czujnik tętna.....	16
Zaznaczanie pozycji.....	7	Wymienianie baterii przez użytkownika.....	16
Wyświetlanie bieżącej wysokości n.p.m. oraz współrzędnych.....	7	Rozwiązywanie problemów	16
Edytowanie pozycji.....	8	Pomoc techniczna i aktualizacje.....	16
Usuwanie pozycji.....	8	Aby uzyskać więcej informacji.....	16
Podróż do zapisanej pozycji.....	8	Odbieranie sygnałów satelitarnych.....	16
Podróż z funkcją Wróć do startu.....	8	Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS.....	17
Kursy.....	8	Resetowanie urządzenia.....	17
Podążanie kursem ze strony internetowej.....	8	Usuwanie danych użytkownika.....	17
		Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień.....	17
		Wyświetlanie informacji o urządzeniu.....	17
		Aktualizowanie oprogramowania.....	17

Maksymalizowanie czasu działania baterii.....	17
Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana	17
Załącznik.....	17
Obliczanie strefy tętna.....	17
Standardowe oceny pułapu tlenowego	17
Rozmiar i obwód kół.....	18
Umowa licencyjna na oprogramowanie.....	18
Indeks.....	20

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

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

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

Przyciski



①		Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie. Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie.
②		Wybierz, aby przewijać profile aktywności, menu, szczegółowe informacje i ustawienia. Przytrzymaj, aby szybko przewijać ustawienia. Wybierz, aby przewijać podczas aktywności ekrany danych.
③		Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać stoper. Wybierz, aby wybrać opcję i potwierdzić wiadomość.
④		Wybierz, aby oznaczyć nowe okrążenie. Wybierz, aby oznaczyć przejście podczas aktywności obejmującej wiele dyscyplin. Wybierz, aby oznaczyć okres odpoczynku podczas pływania. Wybierz, aby powrócić do poprzedniego ekranu. Wybierz kilkakrotnie, aby wrócić do ekranu aktualnego czasu i zablokować urządzenie.
⑤		Wybierz, aby odblokować urządzenie. Wybierz, aby przełączyć między ekranem profilu aktywności, menu głównym a ekranem stopera. Przytrzymaj, aby wysłać aktywność do konta Garmin Connect™.

Ikony stanu

Ikony są widoczne u góry ekranu danych i profilu aktywności. Migająca ikona oznacza, że urządzenie wyszukuje sygnał. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że znaleziono sygnał lub że podłączono czujnik.

	Stan sygnału GPS
	Stan funkcji Bluetooth®
	Stan funkcji Wi-Fi®
	Stan czujnika tętna
	Stan czujnika na nogę
	Stan czujnika prędkości i rytmu
	Stan miernika mocy
	Stan kamery VIRB™

Bieganie

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

- 1 Przytrzymaj , aby włączyć urządzenie.
- 2 Wybierz i , aby wyświetlić profile aktywności.
- 3 Wybierz **ENTER**.

Zostanie wyświetlony ekran stopera dla wybranego profilu aktywności.



- 4 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
Może to potrwać kilka minut. Gdy urządzenie będzie gotowe, kolor słupka mocy sygnału zmieni się na zielony.
- 5 Wybierz , aby uruchomić stoper.
- 6 Rozpocznij aktywność.
- 7 Po zakończeniu aktywności wybierz , aby zatrzymać stoper.
- 8 Wybierz **Zapisz**, aby zapisać aktywność i wyzerować stoper.
Zostanie wyświetlone podsumowanie. Swoje aktywności możesz później przesłać na konto w serwisie Garmin Connect ([Garmin Connect](#)).

Ładowanie urządzenia

⚠ OSTRZEŻENIE

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


UWAGA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie osuszyć styki i obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera.

- 1 Podłącz kabel USB do portu USB w komputerze.
- 2 Ustaw wypustki ładowarki w jednej linii ze stykami znajdującymi się z tyłu urządzenia, a następnie podłącz do urządzenia zaczepek do ładowania .




- 3 Całkowicie naładuj urządzenie.

4 Naciśnij , aby odłączyć ładowarkę.

Szybki dostęp dzięki menu skrótów

W menu skrótów urządzenie wyświetla opcje dostępne dla różnych ekranów danych i funkcji akcesoriów.

UWAGA: Niektóre opcje menu skrótów wymagają użycia zewnętrznych akcesoriów.

- 1 Przytrzymaj , aby wyświetlić opcje w menu skrótów.
- 2 Wybierz opcję:

technologia Wi-Fi	Można wysyłać swoje aktywności do konta Garmin Connect.
Ekran danych	Można edytować pola danych.
Ekran treningu	Można anulować trening.
Ekran metronomu	Można wyciszyć metronom i zmienić ustawienia.
Ekran Virtual Partner®	Można zmienić tempo lub prędkość.
Ekran celu treningowego	Można anulować cel treningowy.
Wyścig z aktywnością	Można anulować wyścig.
Ekran mpay	Można przejść do funkcji nawigacji, m.in. Wroc do startu i Zapisz pozycje.
Ekran nawigacji (kompas)	Można zatrzymać nawigację.
Ekran dynamiki biegu	Można zmienić pomiar podstawowy.
Miernik mocy	Można skalibrować miernik mocy.
Kamera sportowa VIRB	Można sterować działaniem kamery.




Trening

Czynność MultiSport


Triathloniści, dwubości oraz inni zawodnicy uprawiający dyscypliny składające się z wielu dyscyplin sportowych mogą skorzystać z profilu MultiSport ([Tworzenie własnego profilu aktywności](#)). Po skonfigurowaniu profilu MultiSport można przełączać pomiędzy trybami sportowymi oraz w dalszym ciągu wyświetlać całkowity czas dla wszystkich dyscyplin sportowych. Na przykład można przełączyć urządzenie z trybu jazdy na rowerze w tryb biegu oraz wyświetlić całkowity czas dla jazdy na rowerze oraz biegu przez cały czas trwania treningu.

Zmiana profilu w trakcie aktywności

W przypadku treningu obejmującego wiele dyscyplin sportowych możesz go rozpocząć, zaczynając ćwiczenia na jednym profilu i potem ręcznie przełączyć go na inny profil bez zatrzymywania czasu.

- 1 Wybierz , i wybierz profil aktywności dla pierwszej dyscypliny.
- 2 Wybierz , i rozpocznij aktywność.
- 3 Gdy chcesz przełączyć się na kolejną dyscyplinę, wybierz , a następnie wybierz inny profil aktywności.

UWAGA: Jeśli przełączasz się z dyscypliny uprawianej w pomieszczeniu na dyscyplinę uprawianą na powietrzu, daj urządzeniu czas na zlokalizowanie satelitów.

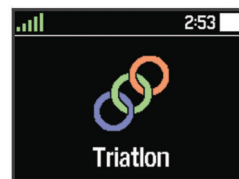
- 4 Po zakończeniu aktywności wybierz , aby zatrzymać stoper.
- 5 Wybierz **Zapisz**, aby zapisać aktywność MultiSport i wyzerować stoper.




Zostanie wyświetlone podsumowanie z zbiorczym podsumowaniem treningu obejmującego wiele dyscyplin oraz szczegółowe dane na temat każdej z dyscyplin.

Trening do triathlonu

Jeśli bierzesz udział w triathlonie, możesz użyć profilu aktywności dla triathlonu, aby szybko przełączać między poszczególnymi dyscyplinami sportu.

- 1 Wybierz kolejno  >  > **Triathlon** > **ENTER**.



- 2 Wybierz , aby uruchomić stoper.
- 3 Zaczynając i kończąc każde przejście, wybierz .
- 4 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno  > **Zapisz**.

Pływanie






UWAGA

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

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

Pływanie z urządzeniem Forerunner

Korzystając z profilu aktywności dla pływania na basenie, można zapisywać takie dane dotyczące pływania, jak dystans, tempo, liczba ruchów i styl pływania.

- 1 Wybierz kolejno  >  > **Basen** > **ENTER**.
- 2 Wybierz , aby uruchomić stoper.
- 3 Zaczynając i kończąc każdy odpoczynek, wybierz .
- 4 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno  > **Zapisz**.

Pływanie — terminologia

Długość: Jedna długość basenu.

Interwał: Jedna lub więcej następujących po sobie długości. Nowy interwał rozpoczyna się po odpoczynku.

Ruch: Jeden ruch jest liczony jako jeden pełny ruch ramienia, na którym założone jest urządzenie, podczas pływania danym stylem.

SWOLF: Wynik SWOLF to suma czasu jednej długości basenu i liczby ruchów wykonanych na tej długości. Na przykład: 30 sekund + 15 ruchów daje wynik SWOLF równy 45. W przypadku pływania na otwartym akwenie wynik SWOLF jest obliczany dla dystansów powyżej 25 metrów. SWOLF to wskaźnik efektywności pływania i, podobnie jak w golfie, im niższy wynik, tym lepsza efektywność.

Styl pływania

Identyfikacja stylu pływania jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Styl pływania jest określany pod koniec długości. Jest on wyświetlany podczas przeglądania historii interwału. Styl pływania można również wybrać jako własne pole danych ([Dostosowywanie ekranów danych](#)).

Dowolny	Styl dowolny
Grzbietowy	Styl grzbietowy
Klasyczny	Styl klasyczny (żabka)
Motylkowy	Styl motylkowy (delfin)
Zmienny	Więcej niż jeden styl pływania w interwale
Cwiczenie	Używany z dziennikiem ćwiczeń (Trening z dziennikiem ćwiczeń)

Odpoczynek w trakcie pływania na basenie

Domyślny ekran odpoczynku wyświetla dwa liczniki czasu odpoczynku. Pokazuje on także czas i dystans ostatniego ukończonego interwału. Ekran odpoczynku można dostosować lub wyłączyć.

UWAGA: Dane pływania nie są rejestrowane podczas odpoczynku.

- 1 W trakcie pływania wybierz , aby rozpocząć odpoczynek.

Wyświetlacz zmieni kolorystykę i przełączy się na biały tekst na czarnym tle, po czym pojawi się ekran odpoczynku.

- 2 W trakcie odpoczynku wybierz ▼, aby wyświetlić pozostałe strony danych (opcjonalnie).
- 3 Wybierz ↻, aby kontynuować pływanie.
- 4 Powtórz to dla każdego dodatkowego interwału odpoczynku.

Trening z dziennikiem ćwiczeń

Funkcja dziennika ćwiczeń jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Funkcja dziennika ćwiczeń pozwala ręcznie zapisać serie odbić, pływanie jedną ręką lub jakikolwiek inny styl pływania, który nie jest jednym z czterech podstawowych stylów. Czas ćwiczeń jest zapisywany, należy wprowadzić dystans.

PORADA: Można dostosować ekrany i pola danych dla profilu pływania na basenie ([Dostosowywanie ekranów danych](#)).

- 1 Wybierz kolejno : > ▼ > **Basen** > **ENTER**.
- 2 Podczas pływania wybierz ▼, aby wyświetlić ekran dziennika ćwiczeń.
- 3 Wybierz ↻, aby uruchomić stoper ćwiczenia.
- 4 Po zakończeniu interwału treningu wybierz ↻.
Stoper ćwiczenia zatrzymuje się, lecz stoper aktywności nadal rejestruje całą sesję pływania.
- 5 Wybierz dystans dla ukończonego ćwiczenia.
Wzrost dystansu jest oparty na długości basenu określonej dla tego profilu aktywności.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć kolejny interwał treningu, wybierz ↻.
 - Aby rozpocząć interwał pływania wybierz ▼, aby powrócić do ekranów treningu pływackiego.
- 7 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno ▶ > **Zapisz**.

Pływanie na otwartym akwenu

Z urządzenia można korzystać podczas pływania na otwartym akwenu. Można zapisywać dane dotyczące pływania, takie jak dystans, tempo ogólne i tempo ruchów. Ekran danych można dodać do domyślnego profilu pływania na otwartym akwenu ([Dostosowywanie ekranów danych](#)) lub utworzyć własny profil ([Tworzenie własnego profilu aktywności](#)).

- 1 Wybierz kolejno : > ▼ > **Otwar. akwen** > **ENTER**.
- 2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
Może to potrwać kilka minut. Gdy urządzenie będzie gotowe, kolor słupka mocy sygnału zmieni się na zielony.
- 3 Wybierz ▶, aby uruchomić stoper.
- 4 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno ▶ > **Zapisz**.

Śledzenie aktywności

Włączanie funkcji śledzenia aktywności

Funkcja śledzenia aktywności zapisuje dzienną liczbę kroków, cel kroków, przebyty dystans i liczbę spalonych kalorii w każdym zarejestrowanym dniu. Licznik spalonych kalorii sumuje podstawowy metabolizm użytkownika i kalorie spalone podczas aktywności.

Funkcję śledzenia aktywności można włączyć podczas wstępnej konfiguracji urządzenia lub w dowolnym innym momencie.

Wybierz kolejno : > **Ustawienia** > **Śledzenie aktywności** > **Stan** > **Wl.**

Liczba kroków zostanie wyświetlona dopiero po odebraniu przez urządzenie sygnałów z satelitów i automatycznym ustawieniu godziny. Urządzenie może wymagać czystego widoku nieba w celu odebrania sygnałów z satelitów.

Pod porą dnia zostanie wyświetlona łączna liczba kroków wykonanych w ciągu doby !!. Liczba kroków jest okresowo aktualizowana.

PORADA: Na ekranie wskazującym aktualny czas wybierz ▼, aby wyświetlić dodatkowe dane śledzenia aktywności.

Korzystanie z alertów ruchu

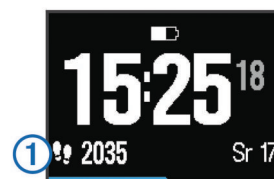
Przed skorzystaniem z alertów ruchu należy włączyć funkcję śledzenia aktywności.

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się komunikat Rusz się! oraz zostaje wyświetlony czerwony pasek. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje ([Ustawianie dźwięków urządzenia](#)).

Pójdź na krótki spacer (co najmniej kilkuminutowy), aby zresetować alert ruchu.

Cel automatyczny

Urządzenie automatycznie tworzy dzienny cel kroków w oparciu o poziom poprzedniej aktywności. W miarę jak użytkownik porusza się w ciągu dnia, urządzenie wskazuje postęp w realizacji dziennego celu ①.



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

Monitorowanie snu

W trybie snu urządzenie monitoruje odpoczynek użytkownika. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy ruchu i spokojnego snu.

Korzystanie z trybu uśpienia

Aby korzystać z funkcji monitorowania snu, musisz nosić na sobie urządzenie.

- 1 Na ekranie wskazującym aktualny czas wybierz ▼, aby wyświetlić dodatkowe dane śledzenia aktywności.
- 2 Przytrzymaj :, aby wyświetlić menu skrótów.
- 3 Wybierz **Włącz tryb uśpienia**.
- 4 Po przebudzeniu wybierz kolejno **ENTER** > **Tak**, aby wyjść z trybu snu.
UWAGA: Jeśli zapomnisz przełączyć urządzenie w tryb snu, możesz ręcznie wprowadzić godziny zaśnięcia i przebudzenia za pomocą konta Garmin Connect, aby odzyskać statystyki dotyczące snu.

Trening w pomieszczeniu

W urządzeniu znajdują się profile aktywności wykonywanych w pomieszczeniach, czyli biegania, jazdy rowerem i pływania. Podczas treningu w pomieszczeniu funkcja GPS może zostać wyłączona w celu oszczędzania energii.

UWAGA: Wszelkie zmiany w ustawieniach GPS są zapisywane w aktywnym profilu.

Wybierz kolejno : > **Ustawienia aktywności** > **GPS** > **Wylacz**.

Podczas biegu z wyłączonym modułem GPS dane prędkości i dystansu są obliczane przy użyciu akcelerometru w urządzeniu. Akcelerometr kalibruje się automatycznie. Dokładność danych prędkości i dystansu zwiększa się po kilku biegach na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.

Treningi

Można tworzyć własne treningi obejmujące cele dla każdego etapu treningu oraz różne dystanse, czasy i liczby kalorii. Można tworzyć treningi przy pomocy aplikacji Garmin Connect oraz wybierać plany treningów obejmujące zintegrowane treningi z serwisu Garmin Connect, a następnie przesyłać je do urządzenia.

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

Wykonywanie treningu ze strony internetowej

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

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

Rozpoczynanie treningu

Przed rozpoczęciem treningu należy pobrać trening ze swojego konta Garmin Connect.

- 1 Wybierz kolejno **:** > **Trening** > **Moje treningi**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz **Zacznij trening**.

Po rozpoczęciu treningu urządzenie wyświetla każdy etap treningu, cel (jeśli został wybrany) oraz aktualne dane treningu.


Informacje o kalendarzu treningów

Kalendarz treningów dostępny w urządzeniu stanowi rozszerzenie kalendarza treningów lub harmonogramu skonfigurowanego w serwisie Garmin Connect. Po dodaniu kilku treningów do kalendarza w serwisie Garmin Connect można je przesłać do posiadanego urządzenia. Wszystkie zaplanowane treningi przesłane do urządzenia są wyświetlane na liście w kalendarzu treningów według daty. Po wybraniu dnia w kalendarzu treningów można wyświetlić lub zacząć trening. Zaplanowany trening pozostaje w urządzeniu bez względu na to, czy zostanie zrealizowany czy pominięty. Zaplanowane treningi pobierane z serwisu Garmin Connect zastępują istniejący kalendarz treningów.


Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby móc pobierać plany treningów z serwisu Garmin Connect i korzystać z nich, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Garmin Connect](#)).



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

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



Trening interwałowy

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

Tworzenie treningu interwałowego



- 1 Wybierz kolejno **:** > **Trening** > **Interwały** > **Edytuj** > **Interwał** > **Typ**.
- 2 Wybierz kolejno **Dystans**, **Czas** lub **Otwarty**.
PORADA: Aby utworzyć interwał otwarty, wybierz **Otwarty**.
- 3 Wybierz **Czas** podaj wartość dystansu lub czasu interwału treningu, a następnie wybierz .
- 4 Wybierz kolejno **Odпоч.** > **Typ**.
- 5 Wybierz kolejno **Dystans**, **Czas** lub **Otwarty**.
- 6 W razie potrzeby podaj wartość dystansu lub czasu interwału odpoczynku, a następnie wybierz .
- 7 Wybierz jedną lub więcej opcji:
 - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtorz**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzew.** > **WI..**
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz kolejno **Cw. rozl.** > **WI..**

Rozpoczynanie treningu interwałowego

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

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

Przerywanie treningu

- W dowolnym momencie możesz wybrać przycisk , aby zakończyć etap treningu.
- Aby zatrzymać stoper, w dowolnym momencie wybierz przycisk .

Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów

Zanim możliwe będzie wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów (tylko dla biegania), należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna](#)).

Urządzenie wykorzystuje funkcję Szacowanego pułapu tlenowego ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym](#)) oraz źródła udostępnianych danych, aby na podstawie bieżącej kondycji użytkownika podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu. Założeniem tego przewidywania jest odpowiednie przygotowanie do wyścigu.

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

- 1 Załóż czujnik tętna i idź pobiegać.
- 2 Wybierz kolejno **:** > **Moje statystyki** > **Symulator wyscigu**.
Urządzenie podaje przewidywane czasy biegów na dystansach 5 km, 10 km, półmaratonu i maratonu.

Korzystanie z usługi Virtual Partner

Funkcja Virtual Partner to narzędzie treningowe ułatwiające osiąganie celów treningowych. Istnieje możliwość dostosowania urządzenia Virtual Partner pod kątem treningu (biegu, jazdy rowerem i innych aktywności) z docelową prędkością lub w docelowym tempie.

UWAGA: Funkcja Virtual Partner nie jest dostępna na wszystkich obszarach.

- 1 Wybierz profil aktywności.

- Wybierz kolejno **⋮** > **Ustawienia aktywności** > **Ekrany danych** > **Virtual Partner** > **Stan** > **Wi..**
- Wybierz **Ustaw tempo** lub **Ustaw predkosc**.
Można użyć tempa lub prędkości jako formatu (**Ustawienia formatu**).
- Podaj wartość.
- Wybierz **▶**, aby uruchomić stoper.
- Podczas aktywności wybierz **▲** lub **▼**, aby wyświetlić ekran Virtual Partner i zobaczyć kto jest na prowadzeniu.



Ustawianie celu treningowego

Funkcja celu treningowego współpracuje z funkcją Virtual Partner, co umożliwia trenowanie w celu osiągnięcia wyznaczonego dystansu, dystansu i czasu, dystansu i tempa albo dystansu i prędkości. Tej funkcji można używać razem z profilami biegania, jazdy rowerem i innych aktywności obejmujących jedną dyscyplinę (oprócz pływania). W trakcie wykonywania aktywności urządzenie wyświetla na bieżąco dane pokazujące, jak blisko jesteś do osiągnięcia swojego celu treningowego.

- Wybierz kolejno **⋮** > **Trening** > **Ustaw cel**.
- Wybierz opcję:
 - Wybierz **Tylko dystans**, aby wybrać ustalony dystans lub podać własny dystans.
 - Wybierz **Dystans i czas**, aby wybrać docelowy dystans i czas.
Docelowy czas można wprowadzić ręcznie albo użyć prognozy (w oparciu o szacunkowy pułap tlenowy) lub swojego rekordu.
 - Wybierz **Dystans i tempo** lub **Dystans i predkosc**, aby wybrać docelowy dystans i tempo lub prędkość.

Zostanie wyświetlony ekran celu treningowego z szacowanym czasem ukończenia. Szacowany czas ukończenia jest obliczany na podstawie bieżących wyników i pozostałym czasie.

- Wybierz **▶**, aby uruchomić stoper.
- W razie potrzeby wybierz **▼**, aby wyświetlić ekran Virtual Partner.
- Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **▶** > **Zapisz**.
Zostanie wyświetlony ekran podsumowania wskazujący, czy cel został osiągnięty czy nie.

Anulowanie celu treningowego

- Podczas aktywności wybierz **▲**, aby wyświetlić ekran celu.
- Przytrzymaj **⋮**.
- Wybierz kolejno **Anuluj cel** > **Tak**.

Wyścig z poprzednią aktywnością

Można ścigać się z poprzednio zarejestrowaną lub pobraną aktywnością. Tej funkcji można używać razem z profilami biegania, jazdy rowerem i innych aktywności obejmujących jedną dyscyplinę (oprócz pływania). Funkcja ta współpracuje z funkcją Virtual Partner, co umożliwia sprawdzenie, o ile aktualny wynik jest lepszy lub gorszy od poprzedniego.

- Wybierz kolejno **⋮** > **Trening** > **Wyścig z aktywnoscia**.
- Wybierz opcję:

- Wybierz **Z historii**, aby wybrać w urządzeniu poprzednio zarejestrowaną aktywność.
- Wybierz **Pobrane**, aby wybrać aktywność pobraną z konta Garmin Connect.

- Wybierz aktywność.
Zostanie wyświetlony ekran Virtual Partner z szacowanym czasem ukończenia.
- Wybierz **▶**, aby uruchomić stoper.
- Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **▶** > **Zapisz**.
Zostanie wyświetlony ekran podsumowania wskazujący, czy obecny wynik jest lepszy czy gorszy od wyniku poprzednio zarejestrowanej lub pobranej aktywności.

Osobiste rekordy

Po ukończeniu aktywności urządzenie wyświetla wszystkie nowe osobiste rekordy, jakie zostały zdobyte podczas tej aktywności. Osobiste rekordy obejmują najdłuższy bieg oraz najszybszy czas na kilku dystansach typowych dla wyścigów. W przypadku jazdy rowerem osobiste rekordy obejmują także najwyższy wznios i najlepszą moc (wymaga miernika mocy).

Wyświetlanie osobistych rekordów

- Wybierz kolejno **⋮** > **Moje statystyki** > **Rekordy**.
- Wybierz dyscyplinę sportu.
- Wybierz rekord.
- Wybierz **Pokaz rekord**.

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- Wybierz kolejno **⋮** > **Moje statystyki** > **Rekordy**.
- Wybierz dyscyplinę sportu.
- Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
- Wybierz kolejno **Poprzedni** > **Tak**.
UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie osobistego rekordu

- Wybierz kolejno **⋮** > **Moje statystyki** > **Rekordy**.
- Wybierz dyscyplinę sportu.
- Wybierz rekord, który chcesz usunąć.
- Wybierz kolejno **Usun rekord** > **Tak**.
UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie wszystkich osobistych rekordów

- Wybierz kolejno **⋮** > **Moje statystyki** > **Rekordy**.
UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.
- Wybierz dyscyplinę sportu.
- Wybierz kolejno **Usun wszystkie rekordy** > **Tak**.
Rekordy zostaną usunięte tylko dla wybranej dyscypliny.

Historia

Historia obejmuje informacje na temat czasu, dystansu, kalorii, średniego tempa lub prędkości oraz okrążeń, a także dane opcjonalnego czujnika ANT+®.

UWAGA: Gdy pamięć urządzenia zapełni się, najstarsze dane będą nadpisywane.

Wyświetlanie historii

- Wybierz kolejno **⋮** > **Historia** > **Aktywnosci**.

2 Wybierz aktywność.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Szczegóły**, aby wyświetlić dodatkowe informacje o aktywności.
- Wybierz **Okrażenia**, aby wyświetlić dodatkowe informacje o każdym okrażeniu.
- Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić aktywność na mapie.
- Wybierz **Usun**, aby usunąć wybraną aktywność.

Historia funkcji Multisport

Urządzenie przechowuje zbiorcze podsumowania dla funkcji Multisport, włącznie z danymi dotyczącymi całkowitego dystansu, czasu, kalorii oraz opcjonalnych danych o akcesoriach. Urządzenie rozdziela również dane aktywności dla każdej dyscypliny sportu i dane przejścia pomiędzy nimi, co umożliwia porównywanie podobnych aktywności i analizowanie czasów przejść. Historia przejść obejmuje dane dotyczące dystansu, czasu, średniej prędkości i kalorii.

Historia pływania

Urządzenie zapisuje dane zbiorcze oraz szczegółowe informacje dotyczące każdego interwału lub długości. Historia pływania na basenie wyświetla styl pływania, dystans, czas, tempo, kalorie, liczbę ruchów na długość, tempo ruchów oraz wynik SWOLF. Jeśli interwał obejmuje więcej niż jedną długość, historia aktywności zawiera dodatkowo liczbę długości, rodzaj stylu oraz czas. Historia pływania na otwartym akwenie wyświetla dystans, czas, tempo, kalorie, dystans ruchów oraz tempo ruchów.

Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna

Zanim będzie możliwe wyświetlenie danych stref tętna, należy sparować urządzenie ze zgodnym czujnikiem tętna, a następnie wykonać i zapisać aktywność.

Podgląd czasu w każdej ze stref tętna umożliwia dostosowanie intensywności treningu.

- 1 Wybierz kolejno **:** > **Historia** > **Aktywności**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Wybierz **Czas w strefie**.

Wyświetlanie podsumowania danych

Możesz wyświetlić dane dotyczące całkowitego dystansu i czasu zapisane w urządzeniu.

- 1 Wybierz kolejno **:** > **Historia** > **Podsumowanie**.
- 2 W razie potrzeby wybierz rodzaj aktywności.
- 3 Wybierz opcję, aby wyświetlić tygodniowe lub miesięczne podsumowanie.

Usuwanie historii

- 1 Wybierz kolejno **:** > **Historia** > **Opcje**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Usunac wszystkie aktywnosci?**, aby usunąć wszystkie aktywności z historii.
 - Wybierz **Zeruj podsumowania**, aby wyzerować wszystkie podsumowania dotyczące dystansu i czasu.
- 3 Potwierdź swój wybór.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Zarządzanie danymi

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

Usuwanie plików

UWAGA

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

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

Odłączanie kabla USB

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

- 1 Wykonaj poniższe czynności:
 - W komputerze z systemem Windows wybierz ikonę **Bezpieczne usuwanie sprzętu** na pasku zadań systemu, a następnie wybierz urządzenie.
 - W komputerze Mac przeciągnij ikonę woluminu do kosza.
- 2 Odłącz kabel od komputera.

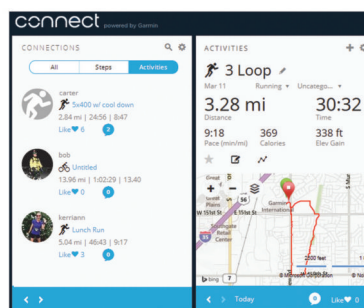
Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

Korzystanie z funkcji Garmin Connect

Możesz przesłać wszystkie swoje dane dotyczące aktywności do serwisu Garmin Connect w celu przeprowadzenia ich kompleksowej analizy. Korzystając z serwisu Garmin Connect

możesz wyświetlić mapę swojej aktywności oraz udostępnić swoje aktywności znajomym.

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

Funkcje online Bluetooth

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

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

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

Treningi i kursy do pobrania: Umożliwia przeglądanie treningów i kursów w aplikacji Garmin Connect Mobile i bezprzewodowe przesyłanie ich do urządzenia.

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

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

Parowanie smartfona z urządzeniem Forerunner

- 1 Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports/apps i pobierz aplikację Garmin Connect Mobile na swój smartfon.
- 2 Umieść smartfon w pobliżu urządzenia Forerunner, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- 3 W urządzeniu Forerunner wybierz kolejno **☰ > Ustawienia > Bluetooth > Paruj urządzenie mobilne**.
- 4 Uruchom aplikację Garmin Connect Mobile i postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby połączyć urządzenie.

Instrukcje są wyświetlane podczas wprowadzania ustawień początkowych, a także są dostępne w menu pomocy aplikacji Garmin Connect Mobile.

Wyłączanie funkcji Bluetooth

- Na ekranie głównym Forerunner wybierz kolejno **☰ > Ustawienia > Bluetooth > Stan > Wylacz**.
- Wskazówki dotyczące wyłączenia bezprzewodowej technologii Bluetooth można znaleźć w podręczniku użytkownika urządzenia przenośnego.

Funkcje online Wi-Fi

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

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

Treningi i plany treningów: Umożliwia przeglądanie i wybór treningów i planów treningów na stronie Garmin Connect. Gdy tylko urządzenie nawiąże połączenie Wi-Fi, pliki zostaną bezprzewodowo wysłane do urządzenia.

Aktualizacje oprogramowania: Urządzenie pobiera najnowsze aktualizacje oprogramowania po wykryciu dostępności sieci Wi-Fi. Aby zainstalować aktualizację oprogramowania, należy wykonać po kolejnym uruchomieniu lub odblokowaniu urządzenia instrukcje wyświetlone na ekranie.

Konfigurowanie łączności Wi-Fi w urządzeniu Forerunner

Przed bezprzewodowym przesłaniem aktywności należy zapisać aktywność w urządzeniu i zatrzymać stoper.

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

PORADA: Teraz możesz zarejestrować urządzenie.

Urządzenie będzie próbowało przesyłać zapisaną aktywność do konta Garmin Connect po każdej aktywności. Możesz także przytrzymać przycisk **☰** na urządzeniu, aby rozpocząć przesyłanie zapisanych aktywności.

Wyłączanie funkcji Wi-Fi

- Na ekranie głównym urządzenia Forerunner wybierz kolejno **☰ > Ustawienia > Wi-Fi > Autoprzesyłanie > Wylacz**.

Nawigacja

Za pomocą funkcji nawigacji GPS w urządzeniu można wyświetlić ścieżkę na mapie, zapisać lokalizację oraz wyszukać drogę do domu.

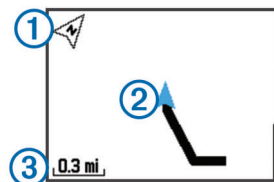
Dodawanie mapy

Mapę można dodać do pętli ekranów danych profilu aktywności.

- 1 Wybierz profil aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **☰ > Ustawienia aktywności > Ekran danych > Mapa > Stan > WI..**

Obiekty na mapie

Po uruchomieniu stopera i rozpoczęciu ruchu na mapie zostanie wyświetlona czarna linia, która pokazuje pokonaną drogę.



①	Wskazuje północ
②	Aktualna pozycja i kierunek
③	Stopień zoomu

Zaznaczanie pozycji

Przed oznaczeniem pozycji należy włączyć ekran mapy w profilu aktywności i odszukać satelity.

Pozycja to punkt zarejestrowany i zapisany w urządzeniu. Jeśli chcesz zapisać punkt orientacyjny lub powrócić do określonego miejsca, oznacz to miejsce jako pozycję.

- 1 Przejdź do miejsca, które chcesz oznaczyć jako pozycję.
- 2 Wybierz **▼**, aby wyświetlić mapę.
- 3 Przytrzymaj **☰**.
- 4 Wybierz **Zapisz pozycje**.

Pozycja będzie wyświetlana na mapie wraz z datą i godziną.

Wyświetlanie bieżącej wysokości n.p.m. oraz współrzędnych

PORADA: Ta procedura zapewnia podgląd szczegółów lokalizacji oraz inny sposób zapisu bieżącej lokalizacji.

- 1 Wybierz kolejno **☰ > Nawigacja > Gdzie jestem?**
Przed wyświetleniem informacji o lokalizacji urządzenie musi odszukać satelity.
- 2 W razie potrzeby wybierz **Zapisz pozycje**.

Edytowanie pozycji

Możesz edytować nazwę zapisanej lokalizacji.

- 1 Wybierz kolejno **☰** > **Nawigacja** > **Zapisane pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Wybierz **Nazwa**.
- 4 Zmień nazwę i wybierz **✓**.

Usuwanie pozycji

- 1 Wybierz kolejno **☰** > **Nawigacja** > **Zapisane pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Wybierz kolejno **Usun** > **Tak**.

Podróż do zapisanej pozycji

Zanim możliwa będzie podróż do zapisanej pozycji, należy odszukać satelity.

- 1 Wybierz kolejno **☰** > **Nawigacja** > **Zapisane pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Wybierz **Idz do**.
Zostanie wyświetlony kompas. Strzałka wskazuje drogę do zapisanej pozycji.
- 4 Wybierz **▼**, aby wyświetlić mapę (opcjonalnie).
Na mapie zostanie wyświetlona linia od bieżącej pozycji do zapisanej pozycji.
- 5 Wybierz **▶▶**, aby uruchomić stoper i rejestrować aktywność.

Podróż z funkcją Wróć do startu

W dowolnym momencie aktywności możesz wrócić do punktu startowego. Jeśli np. biegasz w nieznanym mieście i nie wiesz, jak wrócić na szlak lub do hotelu, możesz nawigować z powrotem do lokalizacji początkowej.

UWAGA: Firma Garmin® zaleca wyszukanie satelitów i aktywowanie stopera przed podjęciem próby nawigowania z powrotem do lokalizacji początkowej. W przeciwnym razie urządzenie będzie wskazywać drogę do lokalizacji początkowej ostatnio zapisanej aktywności.

UWAGA: Firma Garmin zaleca włączenie ekranu mapy w profilu aktywności w celu uzyskania podglądu trasy. Domyślnie jest wyświetlany ekran kompasu wskazujący drogę do lokalizacji początkowej.

- 1 Wybierz opcję:
 - Jeśli stoper jest włączony, wybierz kolejno **☰** > **Nawigacja** > **Wroc do startu**.
 - Jeśli stoper został zatrzymany, a aktywność zapisana, wybierz kolejno **☰** > **Nawigacja** > **Wroc do startu**.
Urządzenie będzie wskazywać drogę do lokalizacji początkowej ostatnio zapisanej aktywności. Włącz stoper ponownie, aby zapobiec przełączeniu się urządzenia na tryb zegarka po upływie określonego czasu.
Zostanie wyświetlony kompas. Strzałka wskazuje drogę do punktu początkowego.
- 2 Wybierz **▼**, aby wyświetlić mapę (opcjonalnie).
Na mapie zostanie wyświetlona linia od bieżącej pozycji do punktu startowego.

Kursy

Istnieje możliwość przesłania kursu z konta Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu kursu w urządzeniu można nim podążać.

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

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

Podążanie kursem ze strony internetowej

Aby móc pobierać kursy z konta Garmin Connect, należy mieć konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#)).

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę www.garminconnect.com.
- 3 Utwórz nowy kurs lub wybierz już istniejący.
- 4 Wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 5 Odłącz i włącz urządzenie.
- 6 Wybierz kolejno **☰** > **Nawigacja** > **Kursy**.
- 7 Wybierz kurs.
- 8 Wybierz **Zacznij kurs**.
- 9 Wybierz **▶▶**, aby uruchomić stoper.
W górnej części ekranu mapy zostanie wyświetlony kurs oraz informacje o stanie.
- 10 W razie potrzeby wybierz **▼**, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.

Wyświetlanie szczegółów kursu

- 1 Wybierz kolejno **☰** > **Nawigacja** > **Kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić kurs na mapie.
 - Wybierz **Profil wysokosci**, aby wyświetlić wykres wysokości kursu.
 - Wybierz **Nazwa**, aby wyświetlić i edytować nazwę kursu.

Usuwanie kursu

- 1 Wybierz kolejno **☰** > **Nawigacja** > **Kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz kolejno **Usun** > **Tak**.

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- 1 Podczas aktywności wybierz **▲**, aby wyświetlić kompas lub mapę.
- 2 Przytrzymaj **☰**.
- 3 Wybierz kolejno **Przerwij nawigacje** > **Tak**.

Czujniki ANT+

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

Zakładanie czujnika tętna

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

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

- 1 Zatrzaśnij moduł czujnika tętna **①** na pasku.



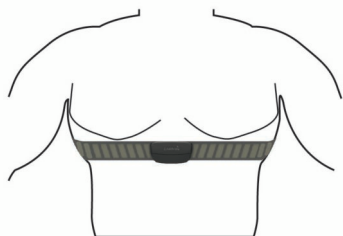
Loga firmy Garmin (na module i na pasku) powinno być zwrócone prawą stroną do góry.

- Zwilż elektrody ② i płytki stykowe ③ z tyłu paska, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a nadajnikiem.



- Owiń pasek wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska ④ w pętli ⑤.

UWAGA: Etykieta nie powinna być odgięta.



Loga firmy Garmin powinny być zwrócone prawą stroną do góry.

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

Po założeniu czujnik tętna staje się aktywny i jest gotowy do przesyłania danych.

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

Dynamika biegu

Możesz używać zgodnego urządzenia Forerunner sparowanego z akcesorium HRM-Run™ do przekazywania bieżących danych o swojej kondycji biegowej. Jeśli do urządzenia Forerunner dołączono akcesorium HRM-Run, urządzenia te są już sparowane.

Akcesorium HRM-Run ma wbudowany akcelerometr, który mierzy ruch tułowia w celu obliczania trzech parametrów biegu: rytmu, odchylenia pionowego i czasu kontaktu z podłożem.

Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu

Na ekranie danych dynamiki biegu jest wyświetlany kolorowy wskaźnik obrazujący podstawowy pomiar. Jako podstawowy pomiar można wyświetlić rytm, odchylenie pionowe lub czas kontaktu z podłożem. Kolorowy wskaźnik pokazuje dane dynamiki biegu użytkownika w odniesieniu do analogicznych danych innych biegaczy. Kolorowe strefy reprezentują wartości procentowe.

Firma Garmin przeanalizowała dane dotyczące wielu biegaczy o różnym stopniu zaawansowania. Wartości mieszczące się w strefach czerwonej i pomarańczowej są typowe dla wolniejszych lub mniej doświadczonych biegaczy. Wartości mieszczące się w strefach zielonej, niebieskiej i fioletowej są typowe dla szybszych i bardziej doświadczonych biegaczy. W przypadku mniej doświadczonych biegaczy często można zaobserwować dłuższy czas kontaktu z podłożem, wyższe odchylenie pionowe i mniejszy rytm niż w przypadku doświadczonych biegaczy. Przy czym wyżsi biegacze często wykazują nieco mniejszy rytm i nieco większe odchylenie pionowe. Więcej informacji na temat danych dynamiki biegu można znaleźć na stronie www.garmin.com. Dodatkowe zagadnienia teoretyczne i interpretacje danych dynamiki biegu można znaleźć na oficjalnych stronach internetowych oraz w renomowanych publikacjach poświęconych bieganiu.

Kolorowa strefa	Wartość procentowa w strefie	Zakres rytmu	Zakres odchylenia pionowego	Zakres czasu kontaktu z podłożem
Fioletowa	>95	>185 kroków/min	<6,7 cm	<208 ms
Niebieska	70–95	174–185 kroków/min	6,7–8,3 cm	208–240 ms
Zielona	30–69	163–173 kroków/min	8,4–10,0 cm	241–272 ms

UWAGA: Akcesorium HRM-Run jest zgodne z wieloma produktami fitness ANT+, a po sparowaniu może wyświetlać dane tętna. Funkcje dynamiki biegu są dostępne tylko w określonych urządzeniach Garmin.

Rytm: Rytm to liczba kroków na minutę. Pozycja wyświetla całkowitą liczbę kroków (lewej i prawej nogi łącznie).

Odchylenie pionowe: Odchylenie pionowe oznacza wysokość odbicia podczas biegu. Wyświetla pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, mierzony w centymetrach.

Czas kontaktu z podłożem: Czas kontaktu z podłożem to czas, przez jaki stopa ma kontakt z powierzchnią ziemi podczas biegu. Wartość jest mierzona w milisekundach.

UWAGA: Funkcja czasu kontaktu z podłożem jest niedostępna podczas chodu.

Trening z informacjami o dynamice biegu

Przed wyświetleniem informacji o dynamice biegu należy założyć akcesorium HRM-Run i sparować je z urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+](#)).

- Jeśli do urządzenia Forerunner dołączono akcesorium HRM-Run, urządzenia są już sparowane, a urządzenie Forerunner jest skonfigurowane tak, aby wyświetlać informacje o dynamice biegu. Możesz założyć czujnik tętna i przejść do kroku 4.

- Wybierz kolejno **⋮ > Ustawienia aktywności > Ekran danych > Dynamika biegu > Stan > Włącz**.

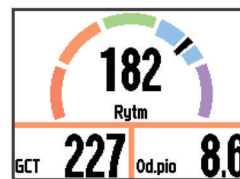
- Wybierz **Pomiar podstawowy**.

- Wybierz kolejno **Rytm, Czas kontaktu z podłożem lub Odchylenie pionowe**.

Pomiar podstawowy jest wyświetlany w polu w górnej części ekranu danych razem z pozycją na kolorowym wskaźniku.

- Idź pobiegać.

- Przewiń do ekranu informacji o dynamice, aby wyświetlić wskaźniki.




- W razie potrzeby przytrzymaj **⋮**, aby zmienić pomiar podstawowy podczas biegu.

Kolorowa strefa	Wartość procentowa w strefie	Zakres rytmu	Zakres odchylenia pionowego	Zakres czasu kontaktu z podłożem
 Pomarańczowa	5–29	151–162 kroków/min	10,1–11,8 cm	273–305 ms
 Czerwona	<5	<151 kroków/min	>11,8 cm	>305 ms

Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania

Jeśli dane dynamiczne biegania nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Upewnij się, że dysponujesz akcesorium HRM-Run. Na przedniej części akcesorium HRM-Run znajduje się oznaczenie .
- Ponownie sparuj akcesorium HRM-Run z urządzeniem Forerunner, postępując zgodnie z instrukcjami.
- Jeśli wskazania danych dynamicznych biegania wynoszą zero, sprawdź, czy akcesorium HRM-Run jest założone prawą stroną do góry.

UWAGA: Czas kontaktu z podłożem jest wyświetlany tylko podczas biegu. Czasu kontaktu z podłożem nie można określić podczas chodu.

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Zwilż elektrody i płytkę stykową.
- Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
- Wykonaj rozgrzewkę przez 5–10 minut.
- Myj pasek co siedem użyc (Dbanie o czujnik tętna).
- Założ 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, które mogą wpływać na działanie czujnika tętna.

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

Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

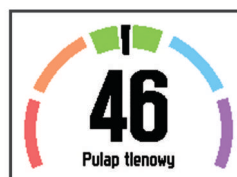
Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w milimetrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Ujmując rzecz prościej, pułap tlenowy to wskaźnik wydolności sportowca, który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji. Wartości szacowanego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

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu

Zanim możliwe będzie wyświetlenie szacowanego pułapu tlenowego, należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem (Parowanie czujników ANT+). Jeśli do urządzenia Forerunner był dołączony czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (Ustawianie profilu użytkownika) oraz ustawić maksymalne tętno (Ustawianie stref tętna).

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

- Biegaj na świeżym powietrzu przez co najmniej 10 minut.
- Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.
- Wybierz kolejno **Moje statystyki > Pułap tlenowy**. Szacowany pułap tlenowy jest wyrażany przez liczbę i pozycję na kolorowym wskaźniku.



	Doskonała
	Świetna
	Dobry
	Satysfakcjonująca
	Słaby

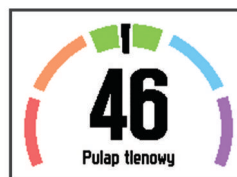
Dane dotyczące pułapu tlenowego i ich analiza zostały opublikowane za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku (Standardowe oceny pułapu tlenowego) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze

Zanim możliwe będzie wyświetlenie szacowanego pułapu tlenowego, należy założyć czujnik tętna, zamontować miernik mocy i sparować je z urządzeniem Forerunner (Parowanie czujników ANT+). Jeśli do urządzenia Forerunner był dołączony czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (Ustawianie profilu użytkownika) oraz ustawić maksymalne tętno (Ustawianie stref tętna).

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

- Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez 20 min na świeżym powietrzu.
- Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz**.
- Wybierz kolejno **Moje statystyki > Pułap tlenowy**. Szacowany pułap tlenowy jest wyrażany przez liczbę i pozycję na kolorowym wskaźniku.



	Doskonała
	Świetna
	Dobry
	Satysfakcjonująca
	Słaby

Dane dotyczące pułapu tlenowego i ich analiza zostały opublikowane za zgodą The Cooper Institute. Więcej informacji znajduje się w załączniku ([Standardowe oceny pułapu tlenowego](#)) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

Wskazówki dotyczące maksymalnego pułapu tlenowego dla jazdy rowerem

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

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

Asystent odpoczynku

Możesz używać urządzenia Garmin sparowanego z czujnikiem tętna do wyświetlania czasu potrzebnego do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku. Funkcja asystenta odpoczynku obejmuje czas odpoczynku i kontrolę odpoczynku. Technologię asystenta odpoczynku zapewnia i obsługuje firma Firstbeat Technologies Ltd.

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

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

Włączanie asystenta odpoczynku

Zanim możliwe będzie korzystanie z funkcji asystenta odpoczynku, należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+](#)). Jeśli do czujnika tętna dołączono akcesorium Forerunner, urządzenia są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna](#)).

1 Wybierz kolejno **Moje statystyki > Asystent odpoczynku > Stan > WI..**

2 Idź pobiegać.

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

3 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.

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



Ustawianie stref tętna

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Urządzenie ma dwie strefy tętna: dla biegania oraz

jazdy na rowerze. Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno. Istnieje możliwość dostosowania każdej ze stref tętna i ręcznego wprowadzenia tętna spoczynkowego. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w urządzeniu lub na koncie Garmin Connect.

1 Wybierz kolejno **Moje statystyki > Profil użytkownika > Strefy tętna**.

2 Wybierz **Domyslne**, aby wyświetlić domyślne wartości (opcjonalnie).

Wartości domyślne można zastosować wobec biegania i jazdy na rowerze.

3 Wybierz **Biegi** lub **Kolarstwo**.

4 Wybierz kolejno **Preferencje > Ustaw własne > Według**.

5 Wybierz opcję:

- Wybierz **Uderzenia/min**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
- Wybierz **% maksymalnego tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna maksymalnego.
- Wybierz **% rezerwy tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).

6 Wybierz **Maksymalne tętno** i podaj swoje maksymalne tętno.

7 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.

8 Wybierz **Tętno spoczynkowe** i podaj swoje tętno spoczynkowe.

Informacje o strefach tętna

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

Cele fitness

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

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

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna](#)), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

Jeśli nie znasz swojego maksymalnego tętna, użyj jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie. Niektóre siłownie i ośrodki zdrowia wykonują test mierzący tętno maksymalne. Aby uzyskać domyślne maksymalne tętno, należy odjąć swój wiek od wartości 220.

Parowanie czujników ANT+

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

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

1 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika (w odległości nie większej niż 3 m).

UWAGA: Podczas parowania ustaw się w odległości co najmniej 10 m od innych czujników ANT+.

- Wybierz kolejno **⋮** > **Ustawienia** > **Czujniki i akcesoria** > **Dodaj nowe**.
- Wybierz czujnik.
Po przeprowadzeniu parowania czujnika z urządzeniem zostanie wyświetlony komunikat. Pole danych można dostosować w taki sposób, aby wyświetlane w nim były dane z czujnika.

Czujnik na nogę

Urządzenie współpracuje z czujnikiem na nogę. Gdy trenujesz w pomieszczeniach lub sygnał GPS jest słaby, możesz rejestrować tempo i dystans za pomocą czujnika na nogę. Czujnik na nogę znajduje się w trybie gotowości i jest gotowy do przesyłania danych (podobnie jak czujnik tętna).

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

Bieganie z czujnikiem na nogę

Przed rozpoczęciem biegu należy sparować czujnik na nogę z urządzeniem Forerunner (**Parowanie czujników ANT+**).

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

- Zamocuj czujnik na nogę zgodnie z instrukcją.
- W razie potrzeby wybierz kolejno **⋮** > **Ustawienia aktywności** > **GPS**, aby włączyć lub wyłączyć funkcję GPS.
- Wybierz **▶**, aby uruchomić stoper.
- Po zakończeniu biegu wybierz kolejno **▶** > **Zapisz**.

Kalibracja czujnika na nogę

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

Trening z miernikami mocy

- Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports, aby uzyskać listę czujników ANT+, które są zgodne z wybranym urządzeniem (np. Vector™).
- Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika miernika mocy.
- Dostosuj strefy mocy do własnych celów i możliwości (**Ustawianie stref mocy**).
- Korzystaj z alertów zakresowych i otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy (**Ustawianie alertów zakresowych**).
- Dostosuj pola danych mocy (**Dostosowywanie ekranów danych**).
- Przytrzymaj **⋮**, aby skalibrować miernik mocy.

Ustawianie stref mocy

Wartości dla stref to wartości domyślne, które mogą nie odpowiadać osobistym preferencjom użytkownika. Jeśli znasz wartość swojego współczynnika FTP (ang. Functional Threshold Power), możesz go wprowadzić i pozwolić urządzeniu automatycznie obliczyć strefy mocy. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w urządzeniu lub na koncie Garmin Connect.

- Na ekranie głównym wybierz kolejno **⋮** > **Moje statystyki** > **Profil użytkownika** > **Strefy mocy** > **Według**:
- Wybierz opcję:
 - Wybierz **Waty**, aby wyświetlić i edytować strefy w watach.
 - Wybierz **% FTP**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe wskaźnika FTP.

- Wybierz **FTP** i wprowadź wartość FTP.
- Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- W razie potrzeby wybierz **Minimum** i wprowadź minimalną wartość mocy.

Pilot VIRB

Funkcja pilota VIRB umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB na odległość. Aby kupić kamerę sportową VIRB, odwiedź stronę www.garmin.com/VIRB.

Sterowanie kamerą sportową VIRB

Przed rozpoczęciem korzystania z funkcji pilota VIRB należy ją włączyć w kamerze VIRB. Więcej informacji zawiera *podręcznik użytkownika kamery VIRB*.

- Włącz kamerę VIRB.
- Sparuj kamerę VIRB z urządzeniem Forerunner (**Parowanie czujników ANT+**).
- W urządzeniu Forerunner wybierz akcesorium VIRB.
Po sparowaniu akcesorium VIRB do ekranów danych aktywnego profilu zostanie dodany ekran VIRB.
- Wybierz opcję:
 - Wybierz **Wl./zatrzym. stopera**, aby sterować kamerą za pomocą stopera (**▶**).
Nagrywanie obrazu rozpoczyna i zatrzymuje się automatycznie za pomocą stopera urządzenia Forerunner.
 - Wybierz **Recznie**, aby sterować kamerą za pomocą menu skrótów. Na ekranie VIRB przytrzymaj **⋮**, aby sterować kamerą.

Dostosowywanie urządzenia

Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować dane dotyczące płci, roku urodzenia, wzrostu, wagi, strefy tętna i strefy mocy. Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

- Wybierz kolejno **⋮** > **Moje statystyki** > **Profil użytkownika**.
- Wybierz opcję.

Profile aktywności

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

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

Zmiana profilu aktywności

W urządzeniu jest dostępnych siedem domyślnych profili aktywności. Każdy z zapisanych profili można zmodyfikować.

PORADA: Domyślne profile aktywności używają określonych kolorów akcentu dla poszczególnych dyscyplin. Profile aktywności obejmujących wiele dyscyplin zmieniają kolor akcentu po zamianie segmentów dyscyplin miejscami.

- Wybierz kolejno **⋮** > **Ustawienia** > **Profile aktywności**.
- Wybierz profil.
- W razie potrzeby wybierz **Nazwa** i wprowadź nową nazwę profilu.
- W razie potrzeby wybierz **Kolor** i wybierz kolor akcentu dla profilu.
- Wybierz **Użyj profilu**.

Tworzenie własnego profilu aktywności

- 1 Wybierz kolejno **:** > **Ustawienia** > **Profile aktywności** > **Dodaj nowy**.
- 2 Wybierz dyscyplinę sportu.
UWAGA: Dyscypliny domyślnie używają domyślnej ikony. Wybierając opcję Inny, możesz wybrać inną ikonę.
- 3 Wybierz kolor akcentu.
- 4 Wybierz nazwę profilu lub wprowadź własną nazwę.
Duplikaty nazwy profili zawierają numer, np. Triathlon(2).
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Użyj domyślnego**, aby utworzyć własny profil, zaczynając od domyślnych ustawień systemowych.
 - Wybierz kopię istniejącego profilu, aby utworzyć własny profil na bazie jednego z zapisanych.**UWAGA:** Jeśli tworzysz własny profil dla wielu dyscyplin, zostanie wyświetlony monit o wybranie dwóch lub więcej profili oraz dodanie przejsć.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Edytuj ustawienia**, aby dostosować wybrane ustawienia profilu.
 - Wybierz **Gotowe**, aby zapisać profil i użyć go.

Usuwanie profilu aktywności

- 1 Wybierz kolejno **:** > **Ustawienia** > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
UWAGA: Aktywnego profilu nie można usunąć. Nie można także usunąć pojedynczego profilu dyscypliny zawartego w aktywnym profilu obejmującym wiele dyscyplin.
- 3 Wybierz kolejno **Usun profil** > **Tak**.

Ustawienia aktywności

Te ustawienia umożliwiają dostosowanie urządzenia do własnych potrzeb treningowych. Można na przykład dostosować ekrany danych oraz włączyć alerty i funkcje treningowe.

Dostosowywanie ekranów danych

Możesz dostosować ekrany danych w oparciu o cele treningowe lub opcjonalne akcesoria. Możesz na przykład dostosować jeden z ekranów danych w taki sposób, aby były na nim wyświetlane tempo okrążenia i strefa tętna.

- 1 Wybierz kolejno **:** > **Ustawienia aktywności** > **Ekran danych**.
- 2 Wybierz ekran.
- 3 Wybierz kolejno **Stan** > **Wi.**, aby włączyć ekran danych.
- 4 W razie potrzeby edytuj liczbę pól danych.
- 5 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.

Dodawanie zegara

Zegar można dodać do pętli ekranów danych profilu aktywności.

- 1 Wybierz profil aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **:** > **Ustawienia aktywności** > **Ekran danych** > **Zegar** > **Wi.**

Alerty

Możesz używać alertów podczas treningu do osiągnięcia konkretnych celów, takich jak określone tętno, tempo, czas, dystans, rytm czy zużycie kalorii, a także do określania interwałów biegania lub chodzenia.

Ustawianie alertów zakresowych

Alert zakresowy uruchamia się, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Jeśli posiadasz opcjonalny czujnik tętna, możesz ustawić urządzenie tak, aby informowało o każdym spadku tętna poniżej strefy 2 i wzroście powyżej strefy 5 ([Ustawianie stref tętna](#)).

- 1 Wybierz kolejno **:** > **Ustawienia aktywności** > **Alerty** > **Dodaj nowy**.
- 2 Wybierz typ alertu.
W zależności od posiadanych akcesoriów oraz profilu aktywności alerty mogą obejmować tętno, tempo, szybkość, rytm i moc.
- 3 W razie potrzeby włącz alert.
- 4 Wybierz strefę lub podaj wartość.

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

Ustawianie alertu cyklicznego

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

- 1 Wybierz kolejno **:** > **Ustawienia aktywności** > **Alerty** > **Dodaj nowy**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Własne**, wybierz komunikat, a następnie wybierz typ alertu.
 - Wybierz **Czas, Dystans** lub **Kalorie**.
- 3 Podaj wartość.

Komunikat będzie wyświetlany za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość, dla której ustawiono alert. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje ([Ustawianie dźwięków urządzenia](#)).

Ustawianie alertów przerw na chód

Niektóre programy biegów wyznaczają przerwy na chód w regularnych odstępach czasu. Na przykład podczas długiego biegu treningowego urządzenie może wydać polecenie biegu przez 4 minuty, a następnie chodu przez 1 minutę, po czym nastąpi powtórzenie. Podczas korzystania z alertów biegania/ chodu można także korzystać z funkcji Auto Lap®.

UWAGA: Alerty przerw są dostępne tylko w profilach biegowych.

- 1 Wybierz kolejno **:** > **Ustawienia aktywności** > **Alerty** > **Dodaj nowy**.
- 2 Wybierz **Bieg/chod**.
- 3 Wprowadź czas interwału biegu.
- 4 Wprowadź czas interwału chodu.

Komunikat będzie wyświetlany za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość, dla której ustawiono alert. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje ([Ustawianie dźwięków urządzenia](#)).

Edytowanie alertu

- 1 Wybierz kolejno **:** > **Ustawienia aktywności** > **Alerty**.
- 2 Wybierz alert.
- 3 Edytuj wartości lub ustawienia alertów.

Bieg z funkcją metronomu

Funkcja metronomu odtwarza dźwięki z jednostajnym rytmem, co umożliwia poprawę kondycji przez trening w szybszym, wolniejszym lub bardziej jednostajnym rytmie.

UWAGA: Funkcja ta jest niedostępna w przypadku profili roweru i pływania.

- 1 Wybierz kolejno **:** > **Ustawienia aktywności** > **Metronom** > **Stan** > **Wi.**

2 Wybierz opcję:

- Wybierz **Uderzenia na minucie**, aby wprowadzić wartość w oparciu o rytm, jaki chcesz utrzymywać.
- Wybierz **Częstotliwość alertów**, aby dostosować częstotliwość uderzeń.
- Wybierz **Dźwięki**, aby dostosować dźwięk metronomu.

3 W razie potrzeby wybierz **Podgląd**, aby posłuchać brzmienia metronomu przed biegiem.

4 Wybierz **BACK**, aby wrócić do ekranu stopera.

5 Wybierz **▶**, aby uruchomić stoper.

6 Idź pobiegać.

Metronom zacznie działać automatycznie.

7 Podczas biegu wybierz **▲**, aby wyświetlić ekran metronomu.

8 W razie potrzeby przytrzymaj **⋮**, aby zmienić ustawienia metronomu.

Korzystanie z usługi Auto Pause®

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

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

1 Wybierz kolejno **⋮** > **Ustawienia aktywności** > **Auto Pause**.

2 Wybierz opcję:

- Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
- Wybierz **Własne**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy tempo lub prędkość spadnie poniżej określonej wartości.

Auto Lap

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

Oznaczanie okrążeń wg dystansu

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania określonego dystansu jako okrążenia. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach biegu (np. co 1 milę lub 5 km).

1 Wybierz kolejno **⋮** > **Ustawienia aktywności** > **Okrażenia** > **Automat. dystans**.

2 Wybierz dystans.

Po ukończeniu każdego okrążenia wyświetlany jest komunikat zawierający czas danego okrążenia. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (**Ustawianie dźwięków urządzenia**).

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

Dostosowywanie komunikatu alertu okrążenia

Możesz dostosować jedno lub dwa pola danych wyświetlane w komunikacie alertu okrążenia.

1 Wybierz kolejno **⋮** > **Ustawienia aktywności** > **Okrażenia** > **Alert okrążenia**.

2 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.

3 Wybierz **Podgląd** (opcjonalnie).

Korzystanie z funkcji Autoprzewijanie

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

1 Wybierz kolejno **⋮** > **Ustawienia aktywności** > **Autoprzewijanie**.

2 Wybierz prędkość wyświetlania.

Korzystanie z trybu UltraTrac

Przed użyciem trybu UltraTrac należy wykonać kilka biegów na świeżym powietrzu, korzystając z normalnego trybu GPS w celu skalibrowania urządzenia.

W przypadku złożonych aktywności można skorzystać z trybu UltraTrac. Tryb UltraTrac jest ustawieniem funkcji GPS, które co jakiś czas wyłącza moduł GPS, aby oszczędzać baterię. Gdy moduł GPS jest wyłączony, urządzenie oblicza prędkość i dystans za pomocą akcelerometru. W trybie UltraTrac dokładność odczytu prędkości, dystansu oraz danych ścieżki jest ograniczona. Dokładność danych zwiększa się po kilku biegach na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.

Wybierz kolejno **⋮** > **Ustawienia aktywności** > **GPS** > **UltraTrac**.

PORADA: W przypadku złożonych aktywności należy skorzystać z innych opcji oszczędzania baterii (**Maksymalizowanie czasu działania baterii**).

Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii

Ustawienia limitu czasu decydują o tym, jak długo urządzenie pozostaje w trybie treningowym, np. podczas oczekiwania na rozpoczęcie wyścigu. Wybierz kolejno **⋮** > **Ustawienia aktywności** > **Czas do oszczędzania energii**.

Normalny: Wybór tego ustawienia powoduje, że po 5 minutach bezczynności urządzenie przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy.

Przedłużony: Wybór tego ustawienia powoduje, że po 25 minutach bezczynności urządzenie przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy. Korzystanie z tego trybu może spowodować skrócenie czasu między kolejnymi ładowaniami baterii.

Ustawienia śledzenia aktywności

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

Stan: Włącza funkcję śledzenia aktywności.

Pokaz na zegarze: Wyświetla kroki na ekranie wskazującym aktualny czas.

Alert ruchu: Wyświetla komunikat i pasek ruchu na ekranie wskazującym aktualny czas. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (**Ustawianie dźwięków urządzenia**).

Powiadomienia z telefonu

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

Włączenie powiadomień Bluetooth

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

2 Wybierz **Podczas aktywności**.

3 Wybierz **Wylacz, Pokazuj tylko polaczenia** lub **Pokaz wszystko**.

4 Wybierz **Poza aktywnoscia**.

5 Wybierz **Wylacz, Pokazuj tylko polaczenia** lub **Pokaz wszystko**.

UWAGA: Można zmienić sygnały dźwiękowe powiadomień.

Wyświetlanie powiadomień

- 1 Gdy w urządzeniu Forerunner wyświetli się powiadomienie, wybierz opcję:
 - Wybierz ▲, aby wyświetlić całe powiadomienie.
 - Wybierz ▼, aby odrzucić powiadomienie.
- 2 W razie potrzeby wybierz kolejno **☰ > Powiadomienia z telefonu**, aby wyświetlić wszystkie powiadomienia.

Zarządzanie powiadomieniami

Możesz używać zgodnego urządzenia mobilnego, aby zarządzać powiadomieniami wyświetlanymi na ekranie urządzenia Forerunner.

Wybierz opcję:

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

Ustawienia systemowe

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

- Język ([Zmiana języka urządzenia](#))
- Ustawienia czasu ([Ustawienia czasu](#))
- Ustawienia podświetlenia ([Ustawienia podświetlenia](#))
- Ustawienia dźwięku ([Ustawianie dźwięków urządzenia](#))
- Ustawienia jednostek ([Zmiana jednostek miary](#))
- Ustawienia satelitów ([Zmiana ustawień satelitów](#))
- Ustawienia formatu ([Ustawienia formatu](#))
- Ustawienia zapisu danych ([Ustawienia zapisu danych](#))

Zmiana języka urządzenia

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

Ustawienia czasu

Wybierz kolejno **☰ > Ustawienia > System > Zegar**.

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

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

Tło: Ustawianie koloru tła na czarny lub biały.

Użyj koloru profilu: Ustawianie koloru akcentów na ekranie wskazującym aktualny czas, aby były takie same, jak kolor profilu aktywności.

Strefy czasowe

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

Ręczne ustawianie czasu

Domyślnie czas jest ustawiany automatycznie, gdy urządzenie zlokalizuje satelity.

1 Wybierz kolejno **☰ > Ustawienia > System > Zegar > Ustaw czas > Ręcznie**.

2 Wybierz **Czas** i podaj aktualny czas.

Ustawianie alarmu

1 Wybierz kolejno **☰ > Ustawienia > Alarm > Stan > WI..**

2 Wybierz **Czas** i podaj czas.

Ustawienia podświetlenia

Wybierz kolejno **☰ > Ustawienia > System > Podświetlenie**.

Tryb: Ustawianie ręcznego włączenia podświetlenia lub przypisanie go klawiszom i alertom.

Limit czasu: Umożliwia regulację czasu działania podświetlenia.

Ustawianie dźwięków urządzenia

Dźwięki urządzenia obejmują dźwięki klawiszy, dźwięki alertów i wibracje.

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

Zmiana jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu, tempa i prędkości oraz wagi.

1 Wybierz kolejno **☰ > Ustawienia > System > Jednostki**.

2 Wybierz wielkość fizyczną.

3 Wybierz jednostkę miary.

Zmiana ustawień satelitów

Domyślnie urządzenie korzysta z systemu GPS do lokalizowania satelitów. W celu sprawniejszego odbioru sygnałów w trudnych warunkach i szybszego ustalania pozycji GPS można włączyć funkcje GPS i GLONASS. Użycie GPS wraz z GLONASS powoduje skrócenie czasu działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

Wybierz kolejno **☰ > Ustawienia > System > GLONASS**.

Ustawienia formatu

Wybierz kolejno **☰ > Ustawienia > System > Format**.

Prefer. tempa/prędkości: Ustawienie urządzenia, aby wyświetlało prędkość lub tempo dla biegania, jazdy rowerem i innych aktywności. To ustawienie ma wpływ na kilka innych opcji treningu, a także na historię i alerty.

Początek tygodnia: Ustawienie pierwszego dnia tygodnia dla cotygodniowego podsumowania historii.

Ustawienia zapisu danych

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

Oszczędnie: Zapisuje główne punkty, w których nastąpiła zmiana kierunku, tempa lub tętna. Zapis aktywności jest mniejszy, dzięki czemu w pamięci urządzenia można zapisać więcej aktywności.

Co sekunde: Umożliwia zapis punktów co sekundę. Opcja ta pozwala uzyskać bardzo szczegółowy zapis aktywności, co wpływa jednak na zwiększenie rozmiaru zapisu.

Informacje o urządzeniu

Dane techniczne

Dane techniczne Forerunner

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Ponad 4 miesiące tylko w trybie zegarka Do 30 dni w trybie zegarka z włączonym śledzeniem aktywności Do 40 godzin w trybie UltraTrac Do 24 godzin tylko z włączoną funkcją GPS Do 20 godzin z włączoną funkcją GPS i GLONASS
Zakres temperatury roboczej	Od -20° do 60°C (od -4° do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0° do 40°C (od 32° do 104°F)
Klasa wodoszczelności	5 atm*

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

Dane techniczne HRM-Run

Typ baterii	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V
Czas działania baterii	1 rok (1 godz. dziennie)
Klasa wodoszczelności	3 atm* UWAGA: To urządzenie nie przesyła danych tętna podczas pływania.
Zakres temperatury roboczej	Od -20° do 60°C (od -4° do 140°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej ANT+ 2,4 GHz

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

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

UWAGA

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

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

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

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

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

Czyszczenie urządzenia

- 1 Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.
- 2 Wytrzyj do sucha.

Dbanie o czujnik tętna

UWAGA

Przed umyciem paska należy zdjąć z niego czujnik.

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

- Więcej wskazówek na temat mycia elementów urządzenia można znaleźć na stronie www.garmin.com/HRMcare.
- Wypłucz pasek po każdym użyciu.
- Pierz pasek w pralce co siedem użyci.
- Nie susz paska w suszarce.
- Podczas suszenia pasek powinien wisieć lub leżeć na płasko.
- Gdy czujnik tętna nie jest używany, odczep go od paska. Pozwoli to wydłużyć jego czas działania.

Wymienianie baterii przez użytkownika

⚠ OSTRZEŻENIE

Nie należy używać ostro zakończonych przedmiotów do wyjmowania baterii.

Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

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

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

⚠ PRZESTROGA

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

Wymiana baterii czujnika tętna

- 1 Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego odkręć cztery wkręty z tyłu urządzenia.
- 2 Zdejmij pokrywkę 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.
UWAGA: Nie dokręcaj zbyt mocno.

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

Rozwiązywanie problemów

Pomoc techniczna i aktualizacje

Aplikacja Garmin Express umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin. Niektóre funkcje mogą być niedostępne dla posiadanego urządzenia.

- Rejestracja produktu
- Podręczniki użytkownika
- Aktualizacje oprogramowania
- Mapy zwykłe i morskie, aktualizacje kursów
- Pojazdy, głosy i inne dodatki

Aby uzyskać więcej informacji

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

Odbieranie sygnałów satelitarnych

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

- 1 Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.
Przednia część urządzenia powinna być zwrócona w kierunku nieba.
- 2 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.



Zlokalizowanie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Podłącz urządzenie do sieci bezprzewodowej. Informacje z satelitów zostaną automatycznie pobrane do urządzenia, co umożliwi szybkie odebranie sygnałów satelitów.
- Sparuj urządzenie ze smartfonem z obsługą technologii Bluetooth. Informacje z satelitów zostaną przesłane do urządzenia, co umożliwi szybkie odebranie sygnałów satelitów.
- Udaj się w otwarty teren, z dala od wysokich budynków i drzew.
- Pozostań na miejscu przez kilka minut.

Resetowanie urządzenia




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

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

Usuwanie danych użytkownika

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Tak**, aby włączyć urządzenie.
- 3 Przytrzymując naciśnięty przycisk , naciśnij i przytrzymaj przycisk , aby włączyć urządzenie.
- 4 Wybierz **Tak**.

Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień

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

Wszystkie ustawienia można przywrócić do domyślnych wartości fabrycznych.

Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Przywroc domyslne > Tak**.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Na ekranie urządzenia można wyświetlić identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania, wersję GPS oraz informacje o oprogramowaniu.

Wybierz kolejno **Ustawienia > System > O systemie**.

Aktualizowanie oprogramowania

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

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.

Standardowe oceny pułapu tlenowego

Poniższe tabele przedstawiają znormalizowaną klasyfikację szacowanego pułapu tlenowego według wieku i płci.

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

- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 3 Nie odłączaj urządzenia od komputera do czasu zakończenia procesu aktualizacji.

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

Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Skróć czas podświetlania (**Ustawienia podświetlenia**).
- Skróć czas poprzedzający przełączenie w tryb zegarka (**Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii**).
- Wyłącz funkcję śledzenia aktywności (**Śledzenie aktywności**).
- Wybierz interwał rejestrowania **Oszczędnie** (**Ustawienia zapisu danych**).
- Włącz funkcję GLONASS (**Zmiana ustawień satelitów**).
- Wyłącz bezprzewodową funkcję Bluetooth (**Wyłączanie funkcji Bluetooth**).
- Wyłącz bezprzewodową funkcję Wi-Fi (**Wyłączanie funkcji Wi-Fi**).

Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana

Dzienna liczba kroków jest resetowana codziennie o północy.

Jeśli zamiast liczby kroków widoczne są myślniki, pozwól, aby urządzenie odebrało sygnały z satelitów i ustawiło czas automatycznie.

Załącznik

Obliczanie strefy tętna

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

Mężczyźni	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonała	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Świetna	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Satysfakcjonująca	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Słaba	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kobiety	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonała	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Świetna	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Satysfakcjonująca	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Słaba	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Przedruk danych za zgodą organizacji The Cooper Institute. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.CooperInstitute.org.

Rozmiar i obwód kół

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

Rozmiar kół	D (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cylindryczne	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Rozmiar kół	D (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C cylindryczne	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Umowa licencyjna na oprogramowanie

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

Firma Garmin Ltd. i jej oddziały (zwane w dalszej „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.

Indeks

A

akcesoria **8, 12, 16**
aktualizacje, oprogramowanie **17**
alarmy **15**
alerty **13, 14**
aplikacje **7**
 smartfon **7**
Auto Lap **14**
Auto Pause **14**
Autoprzewijanie **14**

B

bateria
 ładowanie **1**
 maksymalizowanie **7, 14, 17**
 wymiana **16**

C

cel **5**
cele **5**
czas **13, 15**
 alerty **13**
 ustawienia **15**
czas kontaktu z podłożem **9**
czujnik na nogę **1, 12**
czujniki ANT+ **8, 12**
 parowanie **11**
czujniki prędkości i rytmu **1**
czyszczenie urządzenia **16**

Ć

ćwiczenia **2, 3**

D

dane
 przesyłanie **6**
 rejestrowanie **15**
 zapisywanie **6**
dane techniczne **15, 16**
dane użytkownika, usuwanie **6**
długości **2**
długość basenu **3**
dostosowywanie urządzenia **13**
dynamika biegu **9, 10**
dystans, alerty **13**
dźwięki **13, 15**

E

ekran **15**

G

Garmin Connect **4, 7, 8**
 zapisywanie danych **6**
Garmin Express **7**
 aktualizowanie oprogramowania **16**
 rejestrowanie urządzenia **16**
GLONASS **15**
goals **5**
GPS **1, 3, 14, 15**
 sygnał **16, 17**

H

historia **5–7, 15**
 przesyłanie do komputera **6**
 usuwanie **6**

I

identyfikator urządzenia **17**
ikony **1**
interwały **2**
 treningi **4**
interwały chodzenia **13**

J

jazda rowerem **11**
jednostki miary **15**
język **15**

K

kalendarz **4**
kalorie, alerty **13**
kursy **8**
 ładowanie **8**
 usuwanie **8**

Ł

ładowanie **1**

M

mapy **7, 8**
 aktualizowanie **16**
menu **1**
metronom **13**
moc (siła) **1**
 metry **10, 12**
 strefy **12**
Multisport **2, 6**

N

nawigacja **7, 8**
 przerywanie **8**

O

odchylenie pionowe **9**
odpoczynek **11**
okrażenia **1**
oprogramowanie
 aktualizowanie **16, 17**
 wersja **17**
osobiste rekordy **5**
usuwanie **5**

P

parowanie, smartfon **7**
parowanie czujników ANT+ **11**
pilot VIRB **12**
pływanie **2, 3, 6**
podświetlenie **1, 15**
poła danych **13**
powiadomienia **14, 15**
pozycje **7, 8**
 edytowanie **8**
 usuwanie **8**
prędkość **15**
profil użytkownika **12**
profile **2, 12, 13**
 aktywność **1, 2**
 użytkownik **12**
przesyłanie danych **7**
przewidywany czas zakończenia **4**
przyciski **1, 16**
pułap tlenowy **4, 5, 10, 11, 17**

R

rejestracja produktu **16**
rejestrowanie urządzenia **16**
resetowanie urządzenia **17**
rozmiary kół **18**
rozwiązywanie problemów **10, 16, 17**
ruchy **2**
rytm **9, 13**

S

skrótów **2**
smartfon
 aplikacje **7**
 parowanie **7**
stoper **1, 2, 5**
strefy
 czas **15**
 moc **12**
 tętno **11**
strefy czasowe **15**
sygnały satelitarne **16, 17**

Ś

śledzenie aktywności **3, 14**

T

technologia Bluetooth **1, 7, 14**
tempo **13, 15**
tętno **1, 13**
 czujnik **8, 10, 11, 16**
 strefy **6, 11, 17**
trening **1, 4, 5, 7, 13**
 plany **4**
trening do triathlonu **2**
trening w pomieszczeniu **3, 12**
treningi **4**
 ładowanie **4**
tryb snu **3**
tryb zegarka **14, 17**

U

UltraTrac **14**
umowa licencyjna na oprogramowanie **18**
USB **17**
 odłączanie **6**
ustawienia **13–15, 17**
 urządzenie **15**
ustawienia systemowe **15**
usuwanie
 historia **6**
 osobiste rekordy **5**
 wszystkie dane użytkownika **6, 17**

V

Virtual Partner **4, 5**

W

Wi-Fi **1, 17**
 łączenie **7**
wibracje **15**
współrzędne **7**
wymiana baterii **16**
wynik SWOLF **2**
wysokość **7**
wyścig **5**

Z

zapisywanie aktywności **1, 2**
zegar **13, 15**

www.garmin.com/support

 +43 (0) 820 220230	 + 32 2 672 52 54
 0800 770 4960	 1-866-429-9296
 +385 1 5508 272 +385 1 5508 271	 +420 221 985466 +420 221 985465
 + 45 4810 5050	 + 358 9 6937 9758
 + 331 55 69 33 99	 + 39 02 36 699699
 (+52) 001-855-792-7671	 0800 0233937
 +47 815 69 555	 00800 4412 454 +44 2380 662 915
 (+35) 1214 447 460	 +386 4 27 92 500
 0861 GARMIN (427 646) +27 (0)11 251 9999	 +34 93 275 44 97
 + 46 7744 52020	 +886 2 2642-9199 ext 2
 0808 238 0000 +44 (0) 870 8501242	 +49 (0)180 6 427646 20 ct./Anruf. a. d. deutschen Festnetz, Mobifunk max. 60 ct./Anruf
 913-397-8200 1-800-800-1020	

