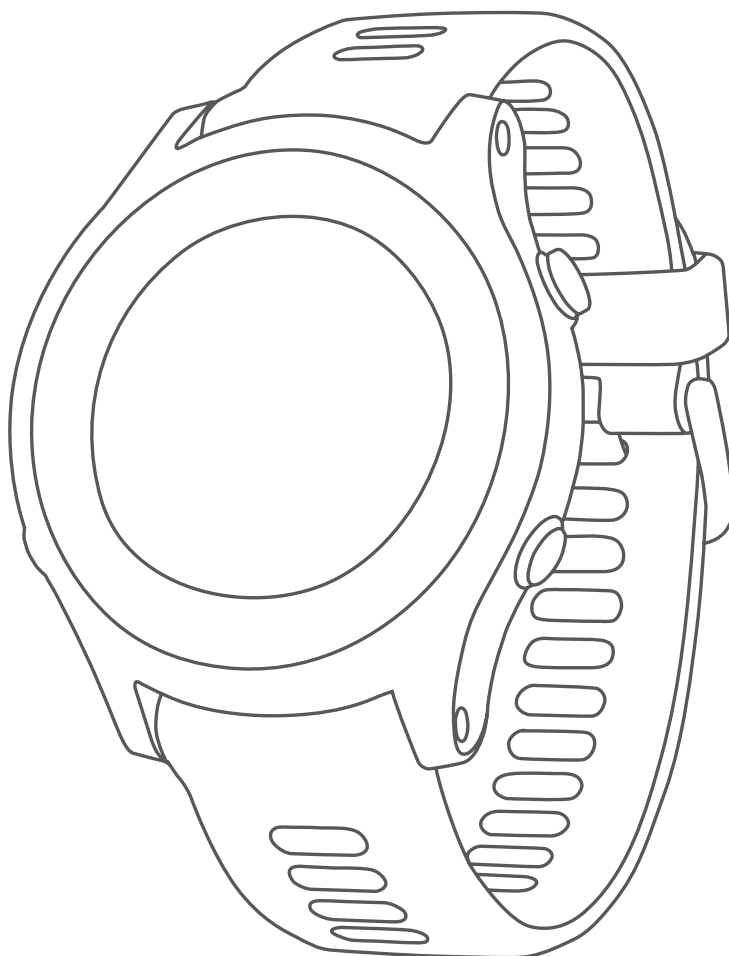




FORERUNNER® 945

Podręcznik użytkownika

© 2019 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, VIRB®, Virtual Partner® oraz Xero™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej podmiotów zależnych zarejestrowanych w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, QuickFit®, tempe™, TrueUp™, TruSwing™, Varia™, Varia Vision™ oraz Vector™ 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. Apple®, iPhone®, iTunes® oraz Mac® są znakami towarowymi firmy Apple Inc. zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Zaawansowane analizy pracy serca zostały przeprowadzone przez firmę Firstbeat. Oprogramowanie Spotify® podlega licencjom stron trzecich. Treść licencji można znaleźć tutaj: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Shimano® i Di2™ są znakami towarowymi firmy Shimano, Inc. STRAVA i Strava™ są znakami towarowymi firmy Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ i Normalized Power™ są znakami towarowymi firmy Peaksware, LLC. Wi-Fi® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

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

Nr modelu: A03525

Spis treści

Wstęp	1	Ustawianie profilu użytkownika.....	7
Ogólne informacje o urządzeniu.....	1	Cele fitness.....	8
Stan sygnału GPS i ikony stanu.....	1	Informacje o strefach tętna.....	8
Konfigurowanie zegarka.....	1	Ustawianie stref tętna.....	8
Aktywności i aplikacje	1	Zezwolenie urządzeniu na określenie stref tętna.....	8
Bieganie.....	1	Obliczanie strefy tętna.....	8
Rozpoczynanie aktywności.....	2	Ustawianie stref mocy.....	8
Porady dotyczące rejestrowania aktywności.....	2	Śledzenie aktywności	9
Zatrzymywanie aktywności.....	2	Cel automatyczny.....	9
Tworzenie własnych aktywności.....	2	Korzystanie z alertów ruchu.....	9
Aktywności w pomieszczeniu.....	2	Monitorowanie snu.....	9
Kalibrowanie dystansu na bieżni.....	2	Korzystanie z automatycznego śledzenia snu.....	9
Aktywności na powietrzu.....	2	Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać.....	9
Funkcja Multisport.....	3	Minut intensywnej aktywności.....	9
Trening do triathlonu.....	3	Zliczanie minut intensywnej aktywności.....	9
Tworzenie aktywności Multisport.....	3	Zdarzenia Garmin Move IQ™.....	9
Porady dotyczące treningu triathlonowego lub korzystania z aktywności obejmującej wiele dyscyplin.....	3	Ustawienia śledzenia aktywności.....	9
Pływanie.....	3	Wyłączanie śledzenia aktywności.....	10
Pływanie — terminologia.....	3	Funkcje związane z tętnem	10
Styl pływania.....	3	Czujnik tętna na nadgarstek.....	10
Porady dotyczące aktywności pływackich.....	3	Noszenie urządzenia.....	10
Odpoczynek w trakcie pływania na basenie.....	3	Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	10
Trening z dziennikiem ćwiczeń.....	3	Wyświetlanie widżetu tętna.....	10
Wyświetlanie zjazdów na nartach.....	4	Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin®.....	10
Golf.....	4	Ustawianie alertów nietypowo wysokiego tętna.....	10
Granie w golfa.....	4	Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna.....	11
Informacje dotyczące dołków.....	4	Akcesorium HRM-Swim.....	11
Przesuwanie chorągiewki.....	4	Pomiar tętna podczas pływania.....	11
Wyświetlanie zmierzonych uderzeń.....	4	Pływanie w basenie.....	11
Wyświetlanie odległości do lay-upów i doglegów.....	4	Pływanie na otwartym akwenie.....	11
Zachowaj wyniki.....	4	Regulacja paska czujnika tętna.....	11
Aktualizacja wyniku.....	4	Zakładanie czujnika tętna.....	11
TruSwing™.....	4	Wskazówki dotyczące korzystania z akcesorium HRM-Swim.....	11
Korzystanie z licznika gry w golfa.....	5	Swim.....	11
Statystyki śledzenia.....	5	Dbanie o czujnik tętna.....	11
Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności.....	5	Akcesorium HRM-Tri.....	12
Trening	5	Pływanie w basenie.....	12
Treningi.....	5	Zakładanie czujnika tętna.....	12
Realizowanie treningu z Garmin Connect.....	5	Przechowywanie danych.....	12
Rozpoczynanie treningu.....	5	Dbanie o czujnik tętna.....	12
Informacje o kalendarzu treningów.....	5	Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	12
Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect.....	5	Dynamika biegu.....	12
Trening interwałowy.....	5	Trening z informacjami o dynamice biegu.....	13
Tworzenie treningu interwałowego.....	5	Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu.....	13
Rozpoczynanie treningu interwałowego.....	6	Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem.....	13
Zatrzymywanie treningu interwałowego.....	6	Dane odchylenia pionowego i odchylenia do długości.....	13
Korzystanie z funkcji Virtual Partner®.....	6	Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania.....	14
Ustawianie celu treningowego.....	6	Pomiary efektywności.....	14
Anulowanie celu treningowego.....	6	Wyłączanie powiadomień o wynikach.....	14
Wyścig z poprzednią aktywnością.....	6	Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności.....	14
Osobiste rekordy.....	6	Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności.....	14
Wyświetlanie osobistych rekordów.....	6	Informacje o szacowanym pułapie tlenowym.....	14
Przywracanie osobistego rekordu.....	7	Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu.....	15
Usuwanie osobistego rekordu.....	7	Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze.....	15
Usuwanie wszystkich osobistych rekordów.....	7	Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa.....	15
Segmenty.....	7	Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów.....	15
Strava™ Segmenty.....	7	Informacje o funkcji Training Effect.....	15
Wyścig na segmencie.....	7	Przygotowanie wydolnościowe.....	16
Wyświetlanie szczegółów segmentu.....	7	Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego.....	16
Korzystanie z metronomu.....	7	Próg mleczanowy.....	16
Tryb dodatkowego wyświetlacza.....	7	Przeprowadzanie testu z pomocą w celu określenia progu mleczanowego.....	16

Określanie współczynnika FTP	16	Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay	25
Przeprowadzanie testu FTP	17	Zarządzanie portfelem Garmin Pay	25
Stan wytrenowania	17	Zmiana kodu dostępu Garmin Pay	26
Poziomy stanu wytrenowania	17	Historia	26
Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie		Korzystanie z historii	26
wytrenowania	18	Historia funkcji Multisport	26
Obciążenie treningowe	18	Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna	26
Charakter obciążenia treningowego	18	Wyświetlanie podsumowania danych	26
Czas odpoczynku	18	Korzystanie z licznika	26
Wyświetlanie czasu odpoczynku	18	Usuwanie historii	26
Tętno odpoczynku	18	Garmin Connect	26
Pulsoksymetr	19	Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze	27
Wyświetlanie widżetu pulsoksymetru	19	Zarządzanie danymi	27
Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu	19	Usuwanie plików	27
Włączanie trybu całodobowej aklimatyzacji	19	Nawigacja	27
Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu		Kursy	27
pulsoksymetru	19	Tworzenie kursu i podążanie nim za pomocą urządzenia	27
Wyświetlanie wyniku pomiaru tętna do wysiłku	19	Tworzenie kursu trasy powrotnej	27
Body Battery	19	Zapisywanie pozycji	28
Wyświetlanie widżetu Body Battery	20	Edytowanie zapisanych pozycji	28
Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body		Odwzorowanie punktu	28
Battery	20	Podróżowanie do celu	28
Funkcje telefoniczne	20	Nawigacja do punktu szczególnego	28
Parowanie smartfonu z urządzeniem	20	Punkty szczególne	28
Porady dla użytkowników aplikacji Garmin Connect	20	Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź	28
Włączenie powiadomień Bluetooth	20	Nawigacja do punktu startowego podczas aktywności	28
Wyświetlanie powiadomień	20	Nawigacja do punktu startowego ostatniej zapisanej	
Zarządzanie powiadomieniami	21	aktywności	28
Wyłączanie połączenia ze smartfonem Bluetooth	21	Oznaczenie i nawigowanie do pozycji sygnału „Człowiek za	
Włączanie i wyłączanie alertów połączenia ze		burta”	29
smartfonem	21	Przerywanie podróży wyznaczoną trasą	29
Funkcje online Bluetooth	21	Mapa	29
Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin		Wyświetlanie mapy	29
Connect	21	Zapisywanie lub nawigowanie do pozycji na mapie	29
Lokalizowanie zgubionego urządzenia mobilnego	21	Nawigowanie przy użyciu funkcji W okolicy	29
Widżety	21	Przesuwanie i powiększanie mapy	29
Wyświetlanie widżetów	22	Ustawienia mapy	29
O widżecie Mój dzień	22	Wysokościomierz i barometr	30
Wyświetlanie menu elementów sterujących	22	Kompas	30
Dostosowywanie menu elementów sterujących	22	Ustawienia nawigacji	30
Wyświetlanie widżetu pogody	22	Dostosowywanie funkcji mapy	30
Uruchamianie funkcji sterowania muzyką	22	Wskaźnik kursu	30
Connect IQFunkcje	22	Wstawienia wskaźnika kierunku	30
Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera	22	Ustawianie alertów nawigacyjnych	30
Funkcje online Wi-Fi	23	Czujniki bezprzewodowe	30
Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi	23	Parowanie czujników bezprzewodowych	30
Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania	23	Czujnik na nogę	31
Dodawanie kontaktów alarmowych	23	Bieganie z czujnikiem na nogę	31
Wzywanie pomocy	23	Kalibracja czujnika na nogę	31
Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń	23	Usprawnienie kalibracji czujnika na nogę	31
Rozpoczynanie sesji GroupTrack	23	Ręczna kalibracja czujnika na nogę	31
Porady dotyczące sesji GroupTrack	23	Ustawianie prędkości i dystansu dla czujnika na nogę	31
Muzyka	24	Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub	
Łączenie się z dostawcą zewnętrznym	24	rytmu pedałowania	31
Spotify®	24	Trening z miernikami mocy	31
Pobieranie materiałów dźwiękowych z Spotify	24	Korzystanie z elektronicznych manetek	31
Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych	24	Świadomość sytuacyjna	31
Słuchanie muzyki	24	tempe	31
Sterowanie odtwarzaniem muzyki	24	Dostosowywanie urządzenia	32
Sterowanie odtwarzaniem muzyki za pomocą podłączonego		Dostosowywanie listy aktywności	32
smartfonu	25	Dostosowywanie pętli widżetów	32
Podłączanie słuchawek przy użyciu technologii Bluetooth	25	Ustawienia aktywności i aplikacji	32
Garmin Pay	25	Dostosowywanie ekranów danych	32
Konfigurowanie portfela Garmin Pay	25	Dodawanie punktu do aktywności	33
Płacenie za zakupy za pomocą zegarka	25	Alerty	33

Ustawianie alertu	33	Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności	41
Ustawienia mapy aktywności	33	Odbieranie sygnałów satelitarnych	41
Ustawienia wyznaczania trasy	34	Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS	41
Auto Lap	34	Ponowne uruchamianie urządzenia	41
Oznaczenie okrążeń wg dystansu	34	Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień	41
Włączanie funkcji Auto Pause	34	Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji	
Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki	34	Garmin Connect	41
Prędkość 3D i dystans	34	Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin	
Korzystanie z funkcji autoprzewijania	34	Express	41
Zmiana ustawień GPS	35	Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język	41
System GPS i inne systemy satelitarne	35	Czy mój smartfon jest zgodny z tym urządzeniem?	42
UltraTrac	35	Mój telefon nie łączy się z urządzeniem	42
Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii	35	Maksymalizowanie czasu działania baterii	42
Usuwanie aktywności lub aplikacji	35	Pomiar temperatury nie jest dokładny	42
GroupTrackUstawienia	35	Jak ręcznie sparować czujniki ANT+?	42
Ustawienia tarczy zegarka	35	Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz	
Dostosowywanie tarczy zegarka	35	z zegarkiem?	42
Ustawienia czujników	35	Odtwarzanie muzyki przerywa się lub słuchawki tracą	
Ustawienia kompasu	35	łączność	42
Ręczna kalibracja kompasu	36	Załącznik	43
Ustawianie odniesienia północnego	36	Pola danych	43
Ustawienia wysokościomierza	36	Standardowe oceny pułapu tlenowego	46
Kalibracja wysokościomierza barometrycznego	36	Współczynniki FTP	47
Ustawienia barometru	36	Rozmiar i obwód kół	47
Kalibrowanie barometru	36	Znaczenie symboli	48
Xero Ustawienia pozycji	36	Indeks	49
Ustawienia systemowe	36		
Ustawienia czasu	37		
Zmiana ustawień podświetlenia	37		
Dostosowywanie przycisków dostępu	37		
Zmiana jednostek miary	37		
Zegary	37		
Ustawianie alarmu	37		
Usuwanie alarmu	37		
Włączanie minutnika	37		
Korzystanie ze stopera	37		
Synchronizowanie czasu przez GPS	37		
Ręczne ustawianie czasu	38		
Pilot VIRB	38		
Sterowanie kamerą sportową VIRB	38		
Sterowanie kamerą sportową VIRB podczas aktywności	38		
Informacje o urządzeniu	38		
Wyświetlanie informacji o urządzeniu	38		
Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów			
związanych z e-etykietami	38		
Ładowanie urządzenia	38		
Wskazówki dotyczące ładowania urządzenia	39		
Dane techniczne	39		
Forerunner — dane techniczne	39		
HRM-Swim i HRM-Tri — dane techniczne	39		
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia	39		
Czyszczenie urządzenia	39		
Wymienianie baterii w urządzeniach HRM-Swim i			
HRM-Tri	39		
Wymiana pasków	40		
Rozwiązywanie problemów	40		
Aktualizacje produktów	40		
Konfigurowanie Garmin Express	40		
Źródła dodatkowych informacji	40		
Śledzenie aktywności	40		
Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana	40		
Liczba kroków jest niedokładna	40		
Liczba kroków na moim urządzeniu i koncie Garmin Connect			
nie jest zgodna	40		
Wskazanie liczby pokonanych pięter wydaje się			
niewłaściwe	41		

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.

Ogólne informacje o urządzeniu



① LIGHT	Wybierz, aby włączyć urządzenie. Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie. Przytrzymaj, aby wyświetlić menu elementów sterujących.
② START STOP	Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać licznik aktywności. Wybierz, aby wybrać opcję lub potwierdzić wiadomość.
③ BACK	Wybierz, aby powrócić do poprzedniego ekranu. Wybierz, aby zarejestrować okrążenie, odpoczynek lub przejście podczas aktywności.
④ DOWN	Wybierz, aby przewijać widżety, ekrany danych, opcje i ustawienia. Przytrzymaj, aby otworzyć opcje sterowania muzyką (<i>Muzyka</i> , strona 24).
⑤ UP	Wybierz, aby przewijać widżety, ekrany danych, opcje i ustawienia. Przytrzymaj, aby wyświetlić menu.

Stan sygnału GPS i ikony stanu

Pierścień i ikony stanu sygnału GPS są tymczasowo widoczne na każdym ekranie danych. Gdy sygnał GPS zostanie odebrany podczas wykonywania aktywności na powietrzu, pierścień stanu zmieni się na zielony. Migająca ikona oznacza, że urządzenie wyszukuje sygnał. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że znaleziono sygnał lub że podłączono czujnik.

GPS	Stan sygnału GPS
	Stan naładowania baterii
	Stan połączenia ze smartfonem
	Wi-Fi*Stan funkcji
	Stan czujnika tętna
	Stan czujnika na nogę
	Stan funkcji Running Dynamics Pod
	Stan czujnika prędkości i rytmu
	Stan świateł rowerowych
	Stan radaru rowerowego
	Stan trybu dodatkowego wyświetlacza
	Stan miernika mocy
	tempe™Stan czujnika
	VIRB®Stan kamery

Konfigurowanie zegarka

Aby wykorzystać cały potencjał funkcji urządzenia Forerunner, wykonaj poniższe czynności.

- Sparuj smartfon z aplikacją Garmin Connect™ (*Parowanie smartfonu z urządzeniem*, strona 20).
- Skonfiguruj funkcje bezpieczeństwa (*Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania*, strona 23).
- Skonfiguruj muzykę (*Muzyka*, strona 24).
- Skonfiguruj sieci Wi-Fi (*Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi*, strona 23).
- Skonfiguruj swój portfel Garmin Pay™ (*Konfigurowanie portfela Garmin Pay*, strona 25).

Aktywności i aplikacje

Urządzenie może być wykorzystywane podczas aktywności w pomieszczeniu, na świeżym powietrzu, uprawiania sportów i wykonywania ćwiczeń. Po rozpoczęciu aktywności urządzenie wyświetla i rejestruje dane z czujników. Możesz zapisać swoją aktywność i udostępnić ją społeczności Garmin Connect.

Możesz również dodać do urządzenia Connect IQ™ aktywności i aplikacje za pomocą strony internetowej Connect IQ (*Connect IQFunkcje*, strona 22).

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności i pomiarów kondycji znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Bieganie

Pierwszą aktywnością fizyczną zarejestrowaną w urządzeniu może być bieg, jazda lub inna aktywność wykonywana na wolnym powietrzu. Przed rozpoczęciem aktywności może być konieczne naładowanie urządzenia (*Ładowanie urządzenia*, strona 38).

- Wybierz **START** i wybierz aktywność.
- Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.
- Idź pobiegać.



- Po zakończeniu biegu użyj przycisku **STOP**, aby zatrzymać stoper aktywności.
- Wybierz opcję:
 - Wybierz **Wznów**, aby ponownie uruchomić stoper aktywności.
 - Wybierz **Zapisz**, aby zapisać bieg i wyzerować stoper aktywności. Możesz wybrać bieg, aby wyświetlić jego podsumowanie.



- Wybierz **Wznów później**, aby zawiesić bieg i kontynuować zapis później.
- Wybierz **Okrażenie**, aby oznaczyć okrażenie.
- Wybierz kolejno **Odrzuć > Tak**, aby usunąć bieg.

Rozpoczynanie aktywności

Po rozpoczęciu aktywności moduł GPS zostanie w razie potrzeby automatycznie uruchomiony. Jeśli korzystasz z dodatkowego czujnika bezprzewodowego, możesz sparować go z urządzeniem Forerunner (*Parowanie czujników bezprzewodowych*, strona 30).

1 Naciśnij **START**.

2 Wybierz aktywność.

UWAGA: Aktywności oznaczone jako ulubione pojawiają się na początku listy (*Dostosowywanie listy aktywności*, strona 32).

3 Wybierz opcję:

- Wybierz aktywność z ulubionych.
- Wybierz  i wybierz aktywność z rozwiniętej listy aktywności.

4 Jeśli aktywność wymaga korzystania z sygnałów GPS, wyjdź na zewnątrz, w miejsce z nieprzesłoniętym widokiem nieba.

5 Poczekać, aż wyświetli się ikona **GPS** ✓.

Urządzenie jest gotowe po ustaleniu Twojego tętna, odebraniu sygnałów GPS (jeśli to konieczne) i połączeniu się z czujnikami bezprzewodowymi (jeśli to konieczne).

6 Naciśnij **START**, aby włączyć licznik aktywności.

Urządzenie rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy licznik aktywności jest włączony.

UWAGA: Przytrzymaj **DOWN** podczas aktywności, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.

Porady dotyczące rejestrowania aktywności

- Naładuj urządzenie przed rozpoczęciem aktywności (*Ładowanie urządzenia*, strona 38).
- Wybierz , aby rejestrować okrażenia.
- Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych.

Zatrzymywanie aktywności

1 Wybierz **STOP**.

2 Wybierz opcję:

- Aby wznowić aktywność, wybierz **Wznów**.
- Aby zapisać aktywność i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Zapisz > Gotowe**.
- Aby wstrzymać aktywność i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Wznów później**.
- Aby oznaczyć okrażenie, wybierz **Okrażenie**.
- Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz kolejno **Wróć do startu > TracBack**.

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.

- Aby powrócić do punktu początkowego aktywności najprostszą dostępną drogą, wybierz kolejno **Wróć do startu > Trasa**.

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.

- Aby odrzucić aktywność i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Odrzuć > Tak**.

UWAGA: Urządzenie automatycznie zapisuje aktywność po upływie 30 minut od jej przerwania.

Tworzenie własnych aktywności

1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START > Dodaj**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz **Kopiuj aktywność**, aby utworzyć własną aktywność na bazie jednej z zapisanych.
- Wybierz **Inne**, aby utworzyć własną aktywność.

3 W razie potrzeby wybierz rodzaj aktywności.

4 Wybierz nazwę lub wpisz własną nazwę.

Duplikaty nazw aktywności zawierają numer, np. Rower(2).

5 Wybierz opcję:

- Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności. Można na przykład dostosować ekrany danych lub funkcje automatyczne.
- Wybierz **Gotowe**, aby zapisać własną aktywność i użyć jej.

6 Wybierz **Tak**, aby dodać aktywność do listy ulubionych.

Aktywności w pomieszczeniu

Urządzenie Forerunner może posłużyć podczas ćwiczeń w pomieszczeniu, takich jak bieg na bieżni lub jazda na rowerze stacjonarnym. W pomieszczeniach moduł GPS jest wyłączony.

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

PORADA: Chwyatanie się poręczy bieżni powoduje zmniejszenie dokładności. Można korzystać z opcjonalnego czujnika na nogę w celu rejestrowania tempa, dystansu i rytmu.

W przypadku jazdy rowerem z wyłączoną funkcją GPS dane prędkości i dystansu są niedostępne, chyba że używany jest opcjonalny czujnik, który przesyła dane prędkości i dystansu do urządzenia (np. czujnik prędkości lub rytmu).

Kalibrowanie dystansu na bieżni

Aby rejestrować dokładniejsze dystanse pokonywane na bieżni, możesz skalibrować dystans na bieżni po przebiegnięciu na niej co najmniej 1,5 km (1 mili). Jeśli korzystasz z różnych bieżni, możesz ręcznie skalibrować dystans na bieżni dla każdej bieżni po każdym biegu.

1 Rozpocznij aktywność biegania na bieżni (*Rozpoczynanie aktywności*, strona 2) i przebiegnij na niej co najmniej 1,5 km (1 milę).

2 Po zakończeniu biegu **STOP**.

3 Wybierz opcję:

- Aby skalibrować dystans na bieżni po raz pierwszy, wybierz **Zapisz**.
Urządzenie poprosi o przeprowadzenie kalibracji bieżni.
- Aby ręcznie skalibrować dystans na bieżni po pierwszej kalibracji, wybierz kolejno **Kalibruj i zapisz > Tak**.

4 Sprawdź pokonany dystans na wyświetlaczu bieżni i wprowadź odległość w urządzeniu.

Aktywności na powietrzu

W urządzeniu Forerunner znajdują się fabrycznie wczytane aktywności wykonywane na świeżym powietrzu, takich jak bieganie i jazda na rowerze. W przypadku tych aktywności moduł GPS jest włączony. Nowe aktywności można dodawać w oparciu o dane domyślnych aktywności, takich jak chód lub wiosłowanie. Do urządzenia można również dodać własne aktywności (*Tworzenie własnych aktywności*, strona 2).

Funkcja Multisport

Triathloniści, dwubojeści oraz inni sportowcy wielodyscyplinowi mogą skorzystać z aktywności Multisport, takich jak Triathlon czy Bieg z pływ.. W trakcie aktywności Multisport można przełączyć pomiędzy aktywnościami i w dalszym ciągu wyświetlać całkowity czas i dystans. Na przykład można przełączyć urządzenie z trybu jazdy rowerem w tryb biegu oraz wyświetlić całkowity czas i dystans dla jazdy na rowerze oraz biegu przez cały czas trwania aktywności Multisport.

Można dostosować aktywność Multisport lub skorzystać z domyślnych ustawień dla standardowego triathlonu.

Trening do triathlonu

Jeśli bierzesz udział w triathlonie, możesz użyć aktywności dla triathlonu, aby szybko przełączać między poszczególnymi dyscyplinami i zmierzyć czas dla każdej z nich oraz zapisać daną aktywność.

- 1 Wybierz kolejno **START** > **Triathlon**.
- 2 Wybierz **START**, aby uruchomić stoper.
- 3 Gdy zaczynasz i kończysz przejście, wybierz .
W przypadku ustawień aktywności dla triathlonu funkcję przejścia można włączyć lub wyłączyć.
- 4 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.

Tworzenie aktywności Multisport

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START** > **Dodaj** > **Multisport**.
- 2 Wybierz rodzaj aktywności Multisport lub wpisz własną nazwę.
Duplikaty nazwy aktywności zawierają numer. Na przykład Triathlon(2).
- 3 Wybierz co najmniej dwie aktywności.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności. Na przykład możesz określić, czy przejścia mają być wliczane.
 - Wybierz **Gotowe**, aby zapisać aktywność obejmującą wiele dyscyplin i jej użyć.
- 5 Wybierz **Tak**, aby dodać aktywność do listy ulubionych.

Porady dotyczące treningu triathlonowego lub korzystania z aktywności obejmującej wiele dyscyplin.

- Wybierz **START**, aby rozpocząć pierwszą aktywność.
- Wybierz , aby przejść do następnej aktywności.
Jeśli przejścia są włączone, ich czas będzie rejestrowany niezależnie od czasu aktywności.
- W razie potrzeby wybierz , aby rozpocząć następną aktywność.
- Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych.

Pływanie

NOTYFIKACJA

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 jest zgodne z akcesoriami HRM-Tri™ i HRM-Swim™ (*Pomiar tętna podczas pływania*, strona 11).

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*, strona 32).

Dowolny	Styl dowolny
Grzbietowy	Styl grzbietowy
Klasyczny	Styl klasyczny (żabka)
Motylkowy	Styl motylkowy (delfin)
Zmienny	Więcej niż jeden styl pływania w interwale
Ćwiczenie	Używany z dziennikiem ćwiczeń (<i>Trening z dziennikiem ćwiczeń</i> , strona 3)

Porady dotyczące aktywności pływackich

- Przed rozpoczęciem aktywności pływackiej na basenie postępuj zgodnie z instrukcjami, aby wybrać długość basenu lub wprowadzić długość niestandardową.
Następnym razem, gdy rozpoczniesz aktywność pływacką na basenie, urządzenie użyje tego rozmiaru basenu. Możesz przytrzymać , wybrać ustawienia aktywności, a następnie wybrać Długość basenu, aby zmienić rozmiar.
- Wybierz , aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania na basenie.
Urządzenie automatycznie rejestruje interwały i przepłynięte długości dla pływania na basenie.
- Wybierz , aby zarejestrować przerwę w trakcie pływania na otwartym akwenie.

Odpoczynek w trakcie pływania na basenie

Domyślny ekran odpoczynku wyświetla dwa liczniki czasu odpoczynku. Pokazuje on także czas i dystans ostatniego ukończonego interwału.

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 **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić pozostałe ekrany 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 jakiegokolwiek inny styl pływania, który nie jest jednym z czterech podstawowych stylów.

- 1 Podczas pływania na basenie wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran dziennika ćwiczeń.
- 2 Naciśnij , aby uruchomić stoper ćwiczenia.
- 3 Po zakończeniu treningu interwałowego naciśnij .
Stoper ćwiczenia zatrzymuje się, lecz stoper aktywności nadal rejestruje całą sesję pływania.

- 4 Wybierz dystans dla ukończonego ćwiczenia.
Wzrost dystansu jest oparty na długości basenu określonej dla tego profilu aktywności.
- 5 Wybierz opcję:
- Aby rozpocząć kolejny interwał treningu, wybierz .
 - Aby rozpocząć interwał pływania wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wrócić do ekranów treningu pływackiego.

Wyświetlanie zjazdów na nartach

Twoje urządzenie rejestruje szczegóły każdego zjazdu na nartach lub snowboardzie dzięki funkcji autouruchamiania. Jest ona domyślnie włączona w przypadku zjazdu na nartach lub jazdy na snowboardzie. Rejestruje ona automatycznie nowe zjazdy na podstawie ruchu użytkownika. Praca stopera jest wstrzymywana, gdy użytkownik nie zjeżdża lub gdy znajduje się na wyciągu narciarskim. Stoper zostaje wstrzymany na czas jazdy na wyciągu narciarskim. Rozpoczęcie zjazdu spowoduje zrestartowanie stopera. Szczegóły zjazdu można wyświetlić na ekranie wstrzymania lub podczas działania stopera.

- 1 Rozpocznij zjazd na nartach lub snowboardzie.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj .
- 3 Wybierz **Pokaż zjazdy**.
- 4 Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby wyświetlić szczegóły ostatnich, aktualnych oraz wszystkich biegów.

Ekran przejazdów zawiera informacje o czasie, przebytych dystansie, maksymalnej i średniej prędkości, a także o całkowitym spadku.

Golf

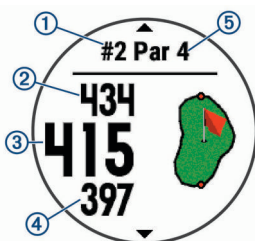
Granie w golfa

Zanim rozpoczniesz grę w golfa, naładuj urządzenie ([Ładowanie urządzenia, strona 38](#)).

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START** > **Golf**.
- 2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelitę.
- 3 Wybierz pole golfowe z listy dostępnych pól.
- 4 W razie potrzeby podaj odległość dla drivera.
- 5 Wybierz **Tak**, aby zachowywać wyniki.
- 6 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby przewinąć dołki.
Urządzenie wykonuje automatyczne przejścia, gdy przechodzisz do kolejnych dołków.
- 7 Po zakończeniu aktywności wybierz **START** > **Zakończ partię** > **Tak**.

Informacje dotyczące dołków

Urządzenie oblicza odległość do przedniej i tylnej części greena oraz do wybranej pozycji chorągiewki ([Przesuwanie chorągiewki, strona 4](#)).



①	Numer bieżącego dołka
②	Odległość do tylnej części greena
③	Odległość do wybranej pozycji chorągiewki
④	Odległość do przedniej części greena

⑤	Norma dla dołka
⑥	Mapa greena

Przesuwanie chorągiewki

Można również przyjrzeć się greenowi i zmienić pozycję chorągiewki.

- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków wybierz kolejno **START** > **Przesuń flagę**.
- 2 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby przesunąć chorągiewkę.
- 3 Wybierz **START**.

Odległości na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków są aktualizowane, tak aby wskazywać nowe położenie chorągiewki. Pozycja chorągiewki zapisywana jest tylko dla bieżącej partii.

Wyświetlanie zmierzonych uderzeń

Aby umożliwić urządzeniu automatyczne wykrywanie i mierzenie uderzeń, należy włączyć punktację.

Urządzenie jest wyposażone w funkcję automatycznego wykrywania i rejestrowania uderzeń. Przy każdym uderzeniu wzdłuż fairwaya urządzenie zapisuje odległość uderzenia, tak aby można było ją później wyświetlić.

PORADA: Automatyczne wykrywanie uderzeń działa najlepiej w przypadku noszenia urządzenia na nadgarstku ręki dominującej i dobrego kontaktu z piłką. Putty nie są wykrywane.

- 1 Podczas grania w golfa wybierz kolejno **START** > **Zmierz uderzenie**.

Zostanie wyświetlony dystans ostatniego uderzenia.

UWAGA: W momencie ponownego uderzenia piłki, trafienia puttem na green lub przejścia do następnego dołka dystans zostanie automatycznie wyzerowany.

- 2 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić dystanse wszystkich zarejestrowanych uderzeń.

Wyświetlanie odległości do lay-upów i doglegów

Można wyświetlić listę odległości do lay-upów i doglegów dla dołków o normie 4 i 5.

Wybierz kolejno **START** > **Lay-upy**.

Na ekranie zostaną wyświetlone wszystkie lay-upy oraz odległości do nich.

UWAGA: W miarę pokonywania kolejnych metrów odległości będą znikać z listy.

Zachowaj wyniki

- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków wybierz kolejno **START** > **Tablica wyników**.

Tablica wyników zostanie wyświetlona, gdy znajdziesz się na greenie.

- 2 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby przewinąć dołki.
- 3 Wybierz **START**, aby wybrać dołek.
- 4 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby ustawić wynik.
Łączny wynik zostanie zaktualizowany.

Aktualizacja wyniku

- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków wybierz kolejno **START** > **Tablica wyników**.
- 2 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby przewinąć dołki.
- 3 Wybierz **START**, aby wybrać dołek.
- 4 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby zmienić wynik dla tego dołka.
Łączny wynik zostanie zaktualizowany.

TruSwing™

Funkcja TruSwing umożliwia wyświetlanie pomiarów uderzenia w urządzeniu TruSwing. Urządzenie TruSwing można kupić na stronie www.garmin.com/golf.

Korzystanie z licznika gry w golfa

Licznik służy do rejestrowania czasu, dystansu i liczby wykonanych kroków. Licznik automatycznie włącza się i wyłącza, gdy zaczynasz lub kończysz partię.

- 1 Wybierz kolejno **START** > **Licznik**.
- 2 W razie potrzeby wybierz **Zeruj**, aby wyzerować licznik.

Statystyki śledzenia

Funkcja Śledzenie statystyk umożliwia śledzenie poszczególnych statystyk podczas gry w golfa.

- 1 Na ekranie informacji o dołku przytrzymaj
- 2 Wybierz ustawienia aktywności.
- 3 Wybierz **Śledzenie statystyk**, aby włączyć tę opcję.

Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności

Możesz skonfigurować urządzenie Forerunner, aby podczas biegu lub innych aktywności odtwarzało motywacyjne powiadomienia w telefonie. Monity dźwiękowe odtwarzane są na podłączonych słuchawkach za pośrednictwem technologii Bluetooth®, jeśli jest ona dostępna. W innym przypadku monity dźwiękowe będą odtwarzane na telefonie sparowanym za pośrednictwem aplikacji Garmin Connect. Podczas odtwarzania monitu dźwiękowego urządzenie lub telefon wyciszy wszystkie dźwięki, aby odtworzyć powiadomienie.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Monity dźwiękowe**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby odtwarzać monity po każdym ukończonym okrążeniu, wybierz **Alert okrążenia**.
UWAGA: Funkcja **Alert okrążenia** i sygnalizowania ich za pomocą monitów dźwiękowych jest domyślnie włączona.
 - Aby dodać do monitów dane o tempie i prędkości, wybierz **Alerty tempa/prędkości**.
 - Aby dodać do monitów dane o tętnie, wybierz **Alert tętna**.
 - Aby dodać do monitów dane o mocy, wybierz **Alert mocy**.
 - Aby odtwarzać monity po każdym uruchomieniu i wyłączeniu minutnika, w tym podczas korzystania z funkcji Auto Pause®, wybierz **Zdarzenia czasomierza**.
 - Aby odtwarzać alerty aktywności jako monity dźwiękowe, zaznacz **Alerty aktywności**.
 - Aby zmienić język lub dialekt monitów dźwiękowych, wybierz **Dialekt**.

Trening

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 przysyłać je do urządzenia.

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

Realizowanie treningu z Garmin Connect

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 26).

- 1 Wybierz opcję:
 - Otwórz aplikację Garmin Connect.
 - Otwórz stronę connect.garmin.com.

- 2 Utwórz i zapisz nowy trening.
- 3 Wybierz lub **Wyślij do urządzenia**.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Rozpoczynanie treningu

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

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Moje treningi**.
- 5 Wybierz trening.

UWAGA: Na liście wyświetlane będą wyłącznie treningi zgodne z wybranym rodzajem aktywności.

- 6 Wybierz **Zaczynaj trening**.
- 7 Wybierz **START**, aby uruchomić minutnik.

Po rozpoczęciu treningu urządzenie wyświetla każdy etap treningu, uwagi dotyczące etapu (opcjonalnie), cel (opcjonalnie) 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 w kalendarzu. Po wybraniu dnia w kalendarzu 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 i korzystać z nich, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 26).

Konto w serwisie Garmin Connect pozwala przeglądać plany treningów, opracowywać harmonogramy treningów oraz przysyłać plany do urządzenia.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera.
- 2 Na koncie Garmin Connect wybierz plan treningowy i uwzględnij go w harmonogramie.
- 3 Przejrzyj plan treningu w kalendarzu.
- 4 Wybierz > **Wyślij treningi do urządzenia** 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.

Tworzenie treningu interwałowego

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Interwały** > **Edytuj** > **Interwał** > **Typ**.
- 5 Wybierz **Dystans**, **Czas** lub **Otwarty**.
PORADA: Możesz utworzyć otwarty interwał, wybierając **Otwarty**.
- 6 W razie potrzeby wybierz **Czas trwania** i podaj wartość lub czas interwału treningu, a następnie wybierz .
- 7 Wybierz **BACK**.

- 8 Wybierz kolejno **Odpoczynek > Typ**.
- 9 Wybierz **Dystans, Czas** lub **Otwarty**.
- 10 W razie potrzeby podaj wartość dystansu lub czasu interwału odpoczynku, a następnie wybierz ✓.
- 11 Wybierz **BACK**.
- 12 Wybierz jedną lub więcej opcji:
 - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka > Włączone**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz kolejno **Ćw. rozluźn. > Włączone**.

Rozpoczynanie treningu interwałowego

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj ≡.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Interwały > Zaczynaj trening**.
- 5 Wybierz **START**, aby uruchomić stoper.
- 6 Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, wybierz ↻, aby rozpocząć pierwszy interwał.
- 7 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

Zatrzymywanie treningu interwałowego

- W dowolnym momencie wybierz ↻, aby zatrzymać bieżący interwał lub odpoczynek, a następnie przejdź do kolejnego interwału lub okresu odpoczynku.
- Po ukończeniu wszystkich interwałów i okresów odpoczynku wybierz ↻, aby zakończyć trening interwałowy i przejść do minutnika do ćwiczeń rozluźniających.
- Aby zatrzymać minutnik w dowolnym momencie, wybierz **STOP**. Możesz ponownie włączyć minutnik lub zakończyć trening interwałowy.

Korzystanie z funkcji Virtual Partner®

Funkcja Virtual Partner to narzędzie treningowe ułatwiające osiąganie celów treningowych. Możesz ustawić tempo dla funkcji Virtual Partner i ścigać się z nią.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj ≡.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Ekrany danych > Dodaj nowy > Virtual Partner**.
- 6 Podaj wartość tempa lub prędkości.
- 7 Rozpocznij aktywność (*Rozpoczynanie aktywności, strona 2*).
- 8 Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby przewinąć do ekranu Virtual Partner i zobaczyć, kto prowadzi.



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. W trakcie wykonywania aktywności urządzenie wyświetla na bieżąco dane pokazujące, jak blisko jesteś do osiągnięcia swojego celu treningowego.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj ≡.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Ustaw cel**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Tylko dystans**, aby wybrać ustalony dystans lub podać własny dystans.
 - Wybierz **Dystans i czas**, aby wybrać docelowy dystans i czas.
 - Wybierz **Dystans i tempo** lub **Dystans i prędkość**, aby wybrać docelowy dystans i tempo lub prędkość.

Na ekranie celu treningowego wyświetlany jest szacowany czas ukończenia. Szacowany czas ukończenia jest obliczany na podstawie bieżących wyników i pozostałym czasie.

- 6 Wybierz **START**, aby uruchomić stoper.

Anulowanie celu treningowego

- 1 Podczas wykonywania aktywności przytrzymaj ≡.
- 2 Wybierz kolejno **Anuluj cel > Tak**.

Wyścig z poprzednią aktywnością

Można ścigać się z poprzednio zarejestrowaną lub pobraną aktywnością. Funkcja ta współpracuje z funkcją Virtual Partner, co umożliwia sprawdzenie, o ile aktualny wynik jest lepszy lub gorszy od poprzedniego.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj ≡.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Wyścig z aktywnością**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Z historii**, aby wybrać w urządzeniu poprzednio zarejestrowaną aktywność.
 - Wybierz **Pobrane**, aby wybrać aktywność pobraną z konta Garmin Connect.
- 6 Wybierz aktywność.

Zostanie wyświetlony ekran Virtual Partner z szacowanym czasem ukończenia.
- 7 Wybierz **START**, aby uruchomić stoper.
- 8 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **START > Zapisz**.

Osobiste rekordy

Po ukończeniu aktywności urządzenie wyświetla wszystkie nowe osobiste rekordy, jakie zostały zdobyte podczas tej aktywności. Osobiste rekordy obejmują najdłuższy bieg, przejazd lub przepłynięcie oraz najszybszy czas na kilku dystansach typowych dla wyścigów.

UWAGA: W przypadku jazdy rowerem osobiste rekordy obejmują także najwyższy wznios i najlepszą moc (wymaga miernika mocy).

Wyświetlanie osobistych rekordów

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj ≡.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.

- 4 Wybierz rekord.
- 5 Wybierz **Pokaż rekord**.

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
- 5 Wybierz kolejno **Poprzedni > Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie osobistego rekordu

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz rekord, który chcesz usunąć.
- 5 Wybierz kolejno **Usuń rekord > Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie wszystkich osobistych rekordów

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz kolejno **Usuń wszystkie rekordy > Tak**.

Rekordy zostaną usunięte tylko dla wybranej dyscypliny.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Segmenty

Można przysyłać segmenty biegowe i rowerowe z konta Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu segmentu w urządzeniu możesz ścigać się na segmencie, aby spróbować wyrównać lub pobić własny rekord, lub uzyskać lepszy czas niż inni rowerzyści, którzy przebyli ten segment.

UWAGA: Wraz z kursem pobranym z konta Garmin Connect można również pobrać wszystkie dostępne w nim segmenty.

Strava™ Segmenty

Segmenty Strava można pobrać do urządzenia Forerunner. Zrealizuj segmenty Strava, aby porównać obecne wyniki z poprzednimi, a także z wynikami znajomych i zawodowców, którzy przebyli ten sam segment.

Aby uzyskać członkostwo Strava, przejdź do widżetu segmentów na koncie Garmin Connect. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.strava.com.

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

Wyścig na segmencie

Segmenty to wirtualne kursy wyścigowe. Możesz ścigać się na segmencie i porównywać obecne wyniki z wcześniejszymi, wynikami innych osób, danymi znajomych na koncie Garmin Connect lub wynikami innych członków społeczności biegowych lub rowerowych. Swoje aktywności możesz później przesłać na konto Garmin Connect, aby zobaczyć, jak się plasujesz na danym segmencie.

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

- 1 Wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.

- 3 Rozpocznij bieg lub jazdę na rowerze.

Gdy zbliżysz się do segmentu, zostanie wyświetlona wiadomość i będziesz mieć możliwość ścigania się na segmencie.

- 4 Zaczynaj ścigać się na segmencie.

Po ukończeniu segmentu zostanie wyświetlony komunikat.

Wyświetlanie szczegółów segmentu

- 1 Wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Segmenty**.
- 5 Wybierz segment.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Czasy wyścigu**, aby wyświetlić czas trwania wyścigu i średnią prędkość lub tempo lidera segmentu.
 - Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić segment na mapie.
 - Wybierz **Wykres wysokości**, aby wyświetlić wykres wysokości segmentu.

Korzystanie z metronomu

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

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Metronom > Stan > Włączone**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Uderzenia na minutę**, aby wprowadzić wartość w oparciu o rytm, jaki chcesz utrzymywać.
 - Wybierz **Częst. alertów**, aby dostosować częstość uderzeń.
 - Wybierz **Dźwięki**, aby dostosować dźwięk i wibracje metronomu.
- 7 W razie potrzeby wybierz **Podgląd**, aby posłuchać brzmienia metronomu przed biegiem.
- 8 Idź pobiegać ([Bieganie](#), [strona 1](#))
Metronom zacznie działać automatycznie.
- 9 Podczas biegu wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran metronomu.
- 10 W razie potrzeby przytrzymaj , aby zmienić ustawienia metronomu.

Tryb dodatkowego wyświetlacza

Możesz użyć trybu dodatkowego wyświetlacza, aby podczas jazdy lub triathlonu wyświetlać ekrany danych z urządzenia Forerunner na zgodnym urządzeniu Edge®. Więcej informacji zawiera podręcznik użytkownika Edge.

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.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj
- 2 Wybierz **Profil użytkownika**.
- 3 Wybierz opcję.

Cele fitness

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

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

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna, strona 8](#)), 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.

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.

Ustawianie stref tętna

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Można określić oddzielne strefy tętna dla profili sportowych, takich jak bieganie, jazda rowerem i pływanie. 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 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Profil użytkownika > Tętno**.
- 3 Wybierz **Maksymalne tętno** i podaj swoje maksymalne tętno.
Można użyć funkcji Autowykrywanie, aby automatycznie rejestrować maksymalne tętno podczas aktywności lub ręcznie podać maksymalne tętno ([Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 14](#)).
- 4 Wybierz kolejno **Tętno LT > Wpisz ręcznie** i podaj swoje tętno proggu mleczanowego.
Aby określić próg mleczanowy, możesz przeprowadzić test z pomocą ([Próg mleczanowy, strona 16](#)). Można użyć funkcji Autowykrywanie, aby automatycznie rejestrować próg mleczanowy podczas aktywności ([Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 14](#)).
- 5 Wybierz **Tętno spoczynk.** i podaj tętno spoczynkowe.
Można wykorzystać średnie tętno spoczynkowe mierzone przez urządzenie lub samodzielnie określić tętno spoczynkowe.
- 6 Wybierz kolejno **Strefy > Według:**.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Uderz./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 **% r. tętn.**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
 - Wybierz **% tętna LT**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna LT.

- 8 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- 9 Wybierz **Dodaj tętno dla sportu** i wybierz profil sportu, aby dodać oddzielne strefy tętna (opcjonalnie).
- 10 Powtórz kroki, aby dodać strefy tętna dla sportu (opcjonalnie).

Zezwolenie urządzeniu na określenie stref tętna

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

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

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 oddechową, 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

Ustawianie stref mocy

Wartości dla stref to wartości domyślne na podstawie płci, wagi i średniej wydolności, które mogą nie odpowiadać osobistym możliwościom 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.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Profil użytkownika > Strefy mocy > Według:**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Waty**, aby wyświetlić i edytować strefy w watach.
 - Wybierz **% FTP**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe wskaźnika FTP.
- 4 Wybierz **FTP** i podaj wartość FTP.
- 5 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- 6 W razie potrzeby wybierz **Minimum** i podaj minimalną wartość mocy.

Śledzenie aktywności

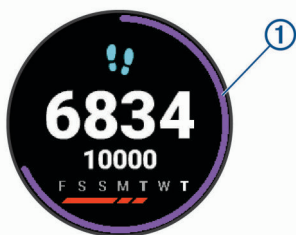
Funkcja śledzenia aktywności zapisuje dzienną liczbę kroków, przebyty dystans, minuty intensywnej aktywności, pokonane piętra, liczbę spalonych kalorii i statystyki dotyczące snu w każdym zarejestrowanym dniu. Licznik spalonych kalorii sumuje podstawowy metabolizm użytkownika i kalorie spalone podczas aktywności.

W widżecie kroków zostanie wyświetlona łączna liczba kroków wykonanych w ciągu doby. Liczba kroków jest okresowo aktualizowana.

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności i pomiarów kondycji znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

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.

Korzystanie z alertów ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności zostanie wyświetlony komunikat przypominający o Rusz się! wraz z czerwonym paskiem. Dodatkowe segmenty pojawiają się po każdych 15 minutach bezczynności. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibrację (*Ustawienia systemowe, strona 36*).

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

Monitorowanie snu

Gdy zaśniesz, urządzenie automatycznie wykryje sen i będzie monitorować Twój ruch podczas typowych godzin snu. W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu i ruch podczas snu. Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

UWAGA: Drzemki nie są dodawane do statystyk snu. Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączania powiadomień i alertów, wyłączając alarmy (*Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 9*).

Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś urządzenie podczas snu.
- 2 Prześlij dane dotyczące snu na stronę Garmin Connect (*Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 21*).
Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

Trybu Nie przeszkadzać można używać do wyłączania podświetlenia ostrzeżeń dźwiękowych i alertów wibracyjnych. Na przykład tryb ten można włączać na czas snu lub oglądania filmu.

UWAGA: W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu. Można włączyć opcję Czas zaśnięcia w ustawieniach systemowych, aby w typowych godzinach snu automatycznie włączany był tryb Nie przeszkadzać (*Ustawienia systemowe, strona 36*).

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz **Nie przeszkadzać**.

Minut intensywnej aktywności

Mając na uwadze stan zdrowia, organizacje takie jak Światowa Organizacja Zdrowia zalecają 150 minut umiarkowanego intensywnej aktywności (np. szybkiego spaceru) lub 75 minut intensywnej aktywności (np. biegania) w tygodniu.

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

Zliczanie minut intensywnej aktywności

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

- Rozpocznij aktywność z pomiarem czasu, aby uzyskać możliwie największą dokładność pomiaru minut intensywnej aktywności.
- Ćwicz przez co najmniej 10 minut z umiarkowaną lub wysoką intensywnością.
- Noś urządzenie przez całą dobę, aby uzyskać najdokładniejszy pomiar tętna spoczynkowego.

Zdarzenia Garmin Move IQ™

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

Ustawienia śledzenia aktywności

Na tarczy zegarka przytrzymaj i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Śledz. aktywn.**

Stan: Wyłącz funkcje śledzenia aktywności.

Alert ruchu: Wyświetla komunikat i pasek ruchu na cyfrowej tarczy zegarka i na ekranie kroków. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibrację (*Ustawienia systemowe, strona 36*).

Alerty celu: Umożliwia włączanie i wyłączanie alertów celu lub wyłączenie ich tylko podczas aktywności. Alerty celu są wyświetlane dla celów codziennej liczby kroków, pokonanych pięter oraz cotygodniowej liczby minut intensywnej aktywności fizycznej.

Move IQ: Umożliwia urządzeniu automatyczne rozpoczynanie i zapisywanie aktywności chodzenia lub biegania z pomiarem czasu, gdy funkcja Move IQ rozpozna znany wzorzec ruchów.

SpO2 podczas snu: Pozwala urządzeniu na zapisanie do czterech godzin odczytów pulsoksymetru podczas snu.

Wyłączanie śledzenia aktywności

Po wyłączeniu funkcji śledzenia aktywności pokonane kroki lub piętra, minuty intensywnej aktywności, monitorowanie snu, alerty ruchu oraz zdarzenia Move IQ nie będą rejestrowane.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Śledz. aktywn. > Stan > Wyłącz**.

Funkcje związane z tętnem

Urządzenie Forerunner ma nadgarstkowy czujnik tętna i jest zgodne z piersiowymi czujnikami tętna. Można wyświetlać dane tętna, korzystając z widżetu tętna. Jeśli dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, urządzenie będzie korzystać z danych tętna czujnika piersiowego.

W domyślnej pętli widżetów dostępnych jest kilka funkcji powiązanych z pomiarami tętna.

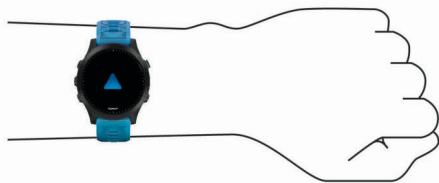
♥	Bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm). Widżet wyświetla również wykres Twojego tętna z ostatnich czterech godzin, podświetlając najwyższą i najniższą wartość.
👤	Poziom wysiłek. Urządzenie mierzy zmienność tętna, gdy użytkownik stoi w miejscu, aby ocenić natężenie wysiłku. Im niższa wartość, tym mniejsze natężenie wysiłku.
⚡	Bieżący poziom energii Body Battery™. Urządzenie obliczy bieżący poziom energii na podstawie danych dotyczących snu, stresu i aktywności. Im niższa wartość, tym wyższy poziom energii.
🩸	Bieżący poziom stężenia tlenu we krwi. Znajomość danych dotyczących poziomu stężenia tlenu we krwi pomaga określić, jak ciało przystosowuje się do ćwiczeń i wysiłku. UWAGA: Pulsoksymetr znajduje się z tyłu urządzenia.

Czujnik tętna na nadgarstek

Noszenie urządzenia

- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka.

UWAGA: Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno. Aby uzyskać dokładniejszy odczyt tętna, urządzenie nie może się przesuwać po ciele podczas biegania lub ćwiczenia. Aby uzyskać odczyt pulsoksymetru, urządzenie nie może się przesuwać po ciele.



UWAGA: Czujnik optyczny znajduje się z tyłu urządzenia.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku zawiera [Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna](#), strona 10.
- Więcej informacji o pulsoksymetrze zawiera [Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru](#), strona 19.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Przed założeniem urządzenia wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz urządzenie, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstraszającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu urządzenia.
- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka. Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Przed rozpoczęciem aktywności zaczekaj, aż ikona ♥ zacznie świecić się w sposób ciągły.
- Wykonaj rozgrzewkę przez 5-10 minut i przed rozpoczęciem aktywności odczytaj tętno.
UWAGA: Gdy na zewnątrz jest zimno, wykonaj rozgrzewkę w pomieszczeniu.
- Po każdym treningu opłucz urządzenie pod bieżącą wodą.

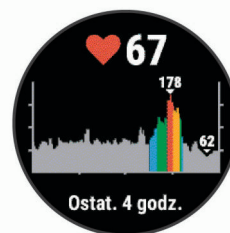
Wyświetlanie widżetu tętna

Widżet wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres tętna z ostatnich 4 godzin.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet tętna.

UWAGA: Konieczne może być dodanie widżetu do pętli widżetów ([Dostosowywanie pętli widżetów](#), strona 32).

- 2 Wybierz **START**, aby wyświetlić wartości średniego tętna spoczynkowego z ostatnich 7 dni.



Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin®

Możesz przysyłać dane tętna z urządzenia Forerunner i przeglądać je w sparowanych urządzeniach Garmin.

UWAGA: Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

- 1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj ≡.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje > Transmituj tętno**.
Urządzenie Forerunner rozpocznie przysyłanie danych tętna oraz wyświetli się ikona ♥.
UWAGA: Podczas przysyłania danych z widżetu tętna można wyświetlać tylko jego ekran.
- 3 Sparuj urządzenie Forerunner ze zgodnym urządzeniem Garmin ANT+®.
UWAGA: Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.
PORADA: Aby zakończyć przysyłanie danych tętna, wybierz dowolny przycisk i wybierz Tak.

Ustawianie alertów nietypowo wysokiego tętna

Urządzenie można ustawić, aby ostrzegało, gdy tętno przekroczy określoną liczbę uderzeń na minutę (bpm) po okresie bezczynności.

- 1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj ≡.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje > Alert nietypowego tętna > Stan > Włączone**.

3 Wybierz **Próg alarmu**.

4 Wybierz wartość progu tętna.

Za każdym razem, gdy przekroczysz wartość progu, urządzenie wyświetli komunikat i zawibruje.

Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna

Domyślna wartość ustawienia Tętno z nadgarstka to Auto. Urządzenie automatycznie korzysta z nadgarstkowego czujnika tętna, chyba że sparujesz ANT+ czujnik tętna z urządzeniem.

UWAGA: Wyłączenie funkcji nadgarstkowego pomiaru tętna spowoduje również wyłączenie funkcji pulsoksymetru. Dane z widżetu pulsoksymetru można odczytać samodzielnie.

1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Opcje > Stan > Wyłącz**.

Akcesorium HRM-Swim

Pomiar tętna podczas pływania

Akcesoria HRM-Tri i HRM-Swim służą do zapisu i przechowywania danych o tętnie użytkownika podczas pływania. Gdy czujnik tętna znajduje się pod wodą, dane te nie są widoczne na zgodnych urządzeniach Forerunner.

Aby uzyskać późniejszy dostęp do danych dotyczących tętna, na sparowanym urządzeniu Forerunner należy rozpocząć pomiar aktywności. Podczas interwału odpoczynku, gdy jesteś poza wodą, czujnik tętna przesyła dane tętna do urządzenia Forerunner.

Urządzenie Forerunner automatycznie pobiera zapisane dane tętna w chwili zapisania pomiaru pływania. Podczas pobierania danych czujnik tętna musi być aktywny oraz znajdować się poza wodą i w zasięgu urządzenia (3 m).

Pływanie w basenie

1 Wybierz kolejno **START > Basen**.

2 Wybierz rozmiar basenu lub podaj własny rozmiar.

3 Wybierz **START**.

Urządzenie rejestruje dane pływania tylko wtedy, gdy licznik aktywności jest włączony.

4 Rozpocznij aktywność.

Urządzenie automatycznie rejestruje interwały i przepłynięte długości.

5 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).

6 Podczas odpoczynku wybierz , aby wstrzymać stoper aktywności.

7 Wybierz , aby ponownie uruchomić licznik aktywności.

8 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP > 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 domyślnej aktywności pływania na otwartym akwenu ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 32](#)).

1 Wybierz kolejno **START > Otw. akwen**.

2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

3 Wybierz **START**, aby uruchomić minutnik.

Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.

4 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP > Zapisz**.

Regulacja paska czujnika tętna

Przed pierwszym użyciem czujnika tętna dostosuj długość jego paska. Powinien on być tak dopasowany, aby się nie zślizgiwał podczas odpychania się od ściany basenu.

• Wybierz odpowiedni przedłużacz paska i przymocuj go do elastycznej końcówki czujnika.

Do czujnika tętna są dołączone trzy przedłużacze, umożliwiające dostosowanie długości paska do różnych rozmiarów klatki piersiowej.

PORADA: Średni przedłużacz jest odpowiedni dla większości użytkowników (noszących odzież w rozmiarze od M do XL).

• Załóż czujnik tętna tyłem do przodu, aby dokonać regulacji za pomocą suwaka na przedłużaczu.

• Przesuń czujnik tętna do przodu, aby dokonać regulacji za pomocą suwaka na czujniku.

Zakładanie czujnika tętna

Umieść czujnik tętna bezpośrednio na skórze, tuż poniżej mostka.

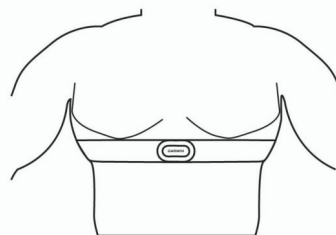
1 Wybierz przedłużacz paska o odpowiedniej długości.

2 Umieść czujnik tętna na skórze tak, aby logo Garmin było skierowane prawą stroną do góry.

Haczyk ① i pętla ② powinny znajdować się po Twojej prawej stronie.



3 Owiń pasek z czujnikiem tętna wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska w pętli.



UWAGA: Sprawdź, czy etykieta się nie zgina.

4 Zaciśnij pasek czujnika tętna tak, aby dokładnie przylegał do klatki piersiowej, ale nie ograniczał ruchów.

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

Wskazówki dotyczące korzystania z akcesorium HRM-Swim

• Jeśli czujnik tętna zsuwa się z klatki piersiowej podczas odpychania się od ściany basenu, dopasuj długość paska czujnika i jego przedłużacza.

• Między interwałami stawaj prosto, aby wynurzyć czujnik tętna z wody i móc zobaczyć zarejestrowane dane.

Dbanie o czujnik tętna

NOTYFIKACJA

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

• Po każdym użyciu opłucz czujnik tętna.

• Po siedmiokrotnym użyciu czujnika umyj go w wodzie z dodatkiem niewielkiej ilości łagodnego detergentu, np. płynu do mycia naczyń.

UWAGA: Użycie zbyt dużej ilości detergentu może uszkodzić czujnik.

• Nie pierz czujnika w pralce ani nie susz w suszarce.

• Podczas suszenia czujnik powinien wisieć lub leżeć na płasko.

Akcesorium HRM-Tri

W sekcji HRM-Swim tego podręcznika użytkownika wyjaśniono, w jaki sposób przebiega rejestrowanie tętna podczas pływania (*Pomiar tętna podczas pływania, strona 11*).

Pływanie w basenie

NOTYFIKACJA

Po kontakcie czujnika tętna z wodą chlorowaną lub innymi środkami stosowanymi w wodzie basenowej umyj go. Zbyt długi kontakt z tymi substancjami może doprowadzić do uszkodzenia czujnika.

Akcesorium HRM-Tri zostało opracowane głównie do pływania w otwartym akwenie, jednak może być okazjonalnie stosowane w basenach. W czasie pływania czujnik tętna powinien znajdować się pod strojem kąpielowym. W przeciwnym razie może się ześlizgnąć z klatki piersiowej w chwili odpychania się od ściany basenu.

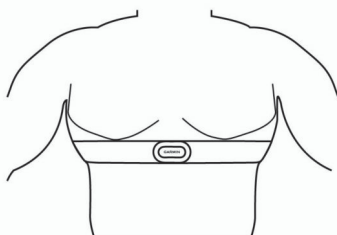
Zakładanie czujnika tętna

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 W razie potrzeby przymocuj do czujnika tętna przedłużacz paska.
- 2 Zwilż elektrody ① z tyłu czujnika tętna, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a nadajnikiem.



- 3 Umieść czujnik tętna na skórze tak, aby logo Garmin było skierowane prawą stroną do góry.



Pętla ② i haczyk ③ powinny znajdować się po Twojej prawej stronie.

- 4 Owiń pasek z czujnikiem tętna wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska w pętli.

UWAGA: Sprawdź, czy etykieta się nie zgina.

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

Przechowywanie danych

W ramach jednego pomiaru aktywności czujnik tętna może zapisać dane z maksymalnie 20 godzin. Gdy pamięć czujnika zostanie zapełniona, najstarsze dane będą nadpisywane.

Po rozpoczęciu pomiaru aktywności na sparowanym urządzeniu Forerunner czujnik tętna rejestruje dane nawet wtedy, gdy oddalasz się od urządzenia. Na przykład możesz rejestrować tętno podczas ćwiczeń lub meczów uniemożliwiających noszenie zegarka. Po zapisaniu danej aktywności czujnik tętna automatycznie przesyła zapisane dane do urządzenia Forerunner. Podczas przesyłania danych czujnik tętna musi być aktywny i znajdować się w zasięgu urządzenia (3 m).

Dbanie o czujnik tętna

NOTYFIKACJA

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

- Po każdym użyciu opłucz czujnik tętna.
- Po siedmiokrotnym użyciu czujnika i po każdym jego kontakcie z wodą basenową umyj go w wodzie z dodatkiem niewielkiej ilości łagodnego detergentu, np. płynu do mycia naczyń.

UWAGA: Użycie zbyt dużej ilości detergentu może uszkodzić czujnik.

- Nie pierz czujnika w pralce ani nie susz w suszarce.
- Podczas suszenia czujnik powinien wisieć lub leżeć na płasko.

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Zwilż elektrody i płytki stykowe (jeśli dotyczy).
- Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
- Wykonaj rozgrzewkę trwającą 5–10 minut.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi dbania o urządzenie (*Dbanie o czujnik tętna, strona 12*).
- Noś koszulkę bawełnianą lub dokładnie zwilż obie strony paska.

Syntetyczne tkaniny, które pocierają lub uderzają o czujnik tętna, mogą powodować zakłócenia w odbieraniu sygnałów z czujnika tętna.

- Oddal się od źródeł, które mogą wpływać na działanie czujnika tętna.

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

Dynamika biegu

Możesz używać zgodnego urządzenia Forerunner sparowanego z akcesorium HRM-Tri lub innym akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, aby otrzymywać informacje o kondycji biegowej w czasie rzeczywistym. Jeśli do urządzenia Forerunner dołączono akcesorium HRM-Tri, urządzenia te są już sparowane.

Akcesorium do pomiaru dynamiki biegu ma wbudowany akcelerometr, który mierzy ruch tułowia w celu obliczania sześciu parametrów biegu.

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

Odchylenie pionowe: Odchylenie pionowe oznacza wysokość odbicia podczas biegu. Pozycja wyświetla pionowy ruch tułowia 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 i bilansu są niedostępne podczas chodu.

Bilans czasu kontaktu z podłożem: Bilans czasu kontaktu z podłożem wyświetla bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu. Wartość jest mierzona w procentach. Na przykład 53,2 ze strzałką skierowaną w lewo lub prawo.

Długość kroku: Długość kroku mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego. Wartość jest mierzona w metrach.

Odchylenie do długości: Odchylenie do długości to stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku. Wartość jest mierzona w procentach. Niższa wartość zazwyczaj oznacza lepszą formę.

Trening z informacjami o dynamice biegu

Aby wyświetlać informacje o dynamice biegu, najpierw należy założyć akcesorium HRM-Run™, HRM-Tri lub Running Dynamics Pod, a następnie sparować je z urządzeniem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 30*).

Jeśli do urządzenia Forerunner dołączono czujnik tętna, urządzenia są już sparowane, a urządzenie Forerunner jest skonfigurowane tak, aby wyświetlać informacje o dynamice biegu.

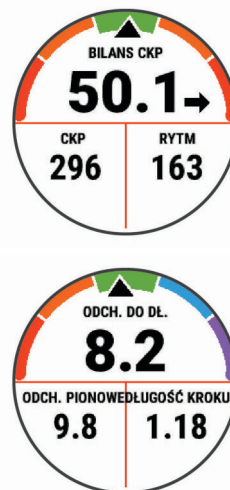
1 Wybierz **START**, a następnie wybierz bieganie.

2 Wybierz **START**.

3 Idź pobiegać.

4 Przewiń do ekranów dynamiki biegu, aby wyświetlić wskaźniki.

5 W razie potrzeby przytrzymaj **UP**, aby edytować sposób wyświetlania danych dynamiki biegu.



Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu

Na ekranach danych dynamiki biegu wyświetlany jest kolorowy wskaźnik obrazujący podstawowy pomiar. Jako podstawowy pomiar można wyświetlić rytm, odchylenie pionowe, czas kontaktu z podłożem, bilans czasu kontaktu z podłożem lub odchylenie do długości. 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 bardziej doświadczonych biegaczy często można zaobserwować krótszy czas kontaktu z podłożem, mniejsze odchylenie pionowe, mniejsze odchylenie do długości i większy rytm niż w przypadku mniej doświadczonych biegaczy. Przy czym wyżsi biegacze często wykazują nieco mniejszy rytm, większą długość kroku i nieco większe odchylenie pionowe. Odchylenie do długości to stosunek wartości nachylenia pionowego do długości kroku. Wartość ta nie jest skorelowana ze wzrostem.

Więcej informacji na temat danych dynamiki biegu można znaleźć na stronie www.garmin.com/performance-data/running/.

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 czasu kontaktu z podłożem
Fioletowy	> 95	> 183 kroków/min	< 218 ms
Niebieski	70–95	174–183 kroki/min	218–248 ms
Zielony	30–69	164–173 kroki/min	249–277 ms
Pomarańczowy	5–29	153–163 kroki/min	278–308 ms
Czerwony	< 5	< 153 kroki/min	> 308 ms

Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem

Bilans czasu kontaktu z podłożem mierzy symetrię biegu i jest wyświetlany jako procent całkowitego czasu kontaktu z podłożem. Na przykład wartość 51,3% ze strzałką skierowaną w lewo oznacza, że biegacz spędza więcej czasu na podłożu na lewej nodze. Jeśli na ekranie danych wyświetlane są obie liczby, na przykład 48–52, wartość 48% odpowiada lewej stopie, a 52% odpowiada prawej stopie.

Kolorowa strefa	Czerwony	Pomarańczowy	Zielony	Pomarańczowy	Czerwony
Symetria	Słaba	Nieźła	Dobra	Nieźła	Słaba
Procent innych biegaczy	5%	25%	40%	25%	5%
Bilans czasu kontaktu z podłożem	> 52,2% L	50,8–52,2% L	50,7% L–50,7% P	50,8–52,2% P	> 52,2% P

Podczas opracowywania i testowania dynamiki biegu zespół Garmin odkrył zależność między występowaniem kontuzji a nierównomiernym kontaktem z podłożem u niektórych biegaczy. W przypadku wielu biegaczy bilans czasu kontaktu z podłożem podczas podbiegania lub zbiegania ze wzniesień mocno odbiega od wzorca 50/50. Większość trenerów przyznaje, że zachowanie symetrii podczas biegu jest pozytywnym zjawiskiem. Najlepsi biegacze mają tendencję do szybkich i bardziej równomiernych kroków.

Podczas biegu możesz oglądać kolorowy wskaźnik lub pole danych bądź wyświetlić podsumowanie w koncie Garmin Connect po zakończeniu biegu. Podobnie jak inne dane dynamiki biegu bilans czasu kontaktu z podłożem jest pomiarem ilościowym, który ma pomóc biegaczowi w uzyskaniu wiedzy temat jego kondycji biegowej.

Dane odchylenia pionowego i odchylenia do długości

Zakresy danych dla odchylenia pionowego i odchylenia do długości różnią się nieznacznie w zależności od czujnika i tego, czy umieszczono go na klatce piersiowej (akcesoria HRM-Tri lub HRM-Run), czy na nadgarstku (akcesoria Running Dynamics Pod).

Kolorowa strefa	Wartość procentowa w strefie	Zakres odchylenia pionowego na wysokości klatki piersiowej	Zakres odchylenia pionowego na wysokości talii	Odchylenie do długości na wysokości klatki piersiowej	Odchylenie do długości na wysokości talii
Fioletowy	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1%	< 6,5%
Niebieski	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
Zielony	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
Pomarańczowy	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
Czerwony	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1%	> 11,9%

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 do pomiaru dynamiki biegu, np. urządzeniem HRM-Tri.
Akcesoria wyposażone w funkcję rejestracji dynamiki biegu są oznaczone z przodu znaczkiem .
- Ponownie sparuj akcesorium do pomiaru dynamiki biegu z urządzeniem Forerunner, postępując zgodnie z instrukcjami.
- Jeśli wskazania danych dynamiki biegu wynoszą zero, upewnij się, że akcesorium jest założone prawą stroną do góry.
UWAGA: Czas kontaktu z podłożem i bilans są wyświetlane tylko podczas biegu. Nie jest on rejestrowany podczas chodu.

Pomiary efektywności

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

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

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

pułap tlenowy: Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonać w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku.

Przewidywane czasy dla wyścigów: Urządzenie wykorzystuje szacowany pułap tlenowy i historię treningów, aby na podstawie bieżącej kondycji użytkownika podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu.

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

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

Współczynnik FTP: Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia współczynnika

FTP (Functional Threshold Power). W celu uzyskania dokładniejszej oceny można przeprowadzić test z pomocą.

Próg mleczanowy: Funkcja progu mleczanowego wymaga zastosowania napiersiowego czujnika tętna. Próg mleczanowy to moment, od którego mięśnie zaczynają gwałtownie słabnąć. Urządzenie mierzy poziom progu mleczanowego na podstawie wartości tętna i tempa.

Wyłączanie powiadomień o wynikach

Niektóre powiadomienia o wynikach wyświetlają się po ukończeniu aktywności. Niektóre powiadomienia o wynikach są wyświetlane w czasie aktywności lub w przypadku dokonania nowego pomiaru, takiego jak szacowany pułap tlenowy. Możesz wyłączyć funkcję przygotowania wydolnościowego, aby uniknąć niektórych z tych powiadomień.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Wskaźniki fizjologiczne > Przygotowanie wydolnościowe**.

Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności

Funkcja Autowykrywanie jest domyślnie włączona. Urządzenie może automatycznie wykrywać maksymalne tętno oraz próg mleczanowy podczas aktywności. Po sparowaniu ze zgodnym miernikiem mocy urządzenie może automatycznie wykrywać współczynnik FTP podczas aktywności.

UWAGA: Urządzenie wykrywa maksymalne tętno tylko w przypadku, jeśli tętno jest wyższe niż maksymalna wartość tętna ustawiona w profilu użytkownika.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Wskaźniki fizjologiczne > Autowykrywanie**.
- 3 Wybierz opcję.

Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności

Możesz zsynchronizować aktywności, osobiste rekordy i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin na własne urządzenie Forerunner za pośrednictwem konta Garmin Connect. Zapewnia to dokładniejszy obraz stanu wytrenowania i kondycji. Możesz na przykład zapisać jazdę za pomocą urządzenia Edge i wyświetlić szczegóły aktywności i ogólne obciążenie treningowe na urządzeniu Forerunner.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Wskaźniki fizjologiczne > TrueUp**.

Po zsynchronizowaniu urządzenia ze smartfonem ostatnia aktywność, osobiste rekordy i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin pojawią się na urządzeniu Forerunner.

Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonać 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. Urządzenie Forerunner wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna, aby mogło wyświetlać szacowany pułap tlenowy. Oferuje ono dwa szacowane pułapy tlenowe: dla biegania oraz jazdy na rowerze.

Aby urządzenie mogło dokładnie obliczyć pułap tlenowy, przez kilka minut biegaj na świeżym powietrzu z włączonym modulem GPS lub jeździj z założonym miernikiem mocy w umiarkowanym tempie.

Na urządzeniu szacowany pułap tlenowy jest wyświetlany w postaci liczby, opisu i pozycji na kolorowym wskaźniku. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące szacowanego pułapu tlenowego, w tym wiek sprawnościowy. Wiek sprawnościowy zapewnia porównanie formy z osobą tej samej płci w innym wieku. W przypadku regularnego wykonywania ćwiczeń wiek sprawnościowy może się z czasem obniżyć.



Fioletowy	Doskonała
Niebieski	Świetna
Zielony	Dobry
Pomarańczowy	Nieźła
Czerwony	Słaba

Dane dotyczące pułapu tlenowego zostały dostarczone przez firmę FirstBeat. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku ([Standardowe oceny pułapu tlenowego](#), strona 46) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu

To urządzenie wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych](#), strona 30). 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](#), strona 7) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna](#), strona 8). Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka biegów, aby urządzenie mogło ocenić możliwości użytkownika.

- 1 Biegaj na świeżym powietrzu przez co najmniej 10 minut.
- 2 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.
- 3 Wybierz **START**, aby przewinąć pomiary efektywności.

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze

To urządzenie wymaga korzystania z miernika mocy i nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Miernik mocy musi być sparowany z urządzeniem Forerunner ([Parowanie czujników bezprzewodowych](#), strona 30). Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z urządzeniem. 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](#), strona 7) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna](#), strona 8). Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka przejazdów, aby urządzenie mogło ocenić możliwości użytkownika.

- 1 Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez co najmniej 20 minut.
- 2 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz**.
- 3 Wybierz **START**, aby przewinąć pomiary efektywności.

Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa

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

UWAGA: Funkcja aklimatyzacji cieplnej jest dostępna tylko w przypadku aktywności wykonywanych z użyciem GPS i wymaga danych o pogodzie z podłączonego smartfonu. Pełna aklimatyzacja trwa co najmniej 4 dni treningowe.

Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika](#), strona 7) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna](#), strona 8).

Urządzenie wykorzystuje funkcję Szacowanego pułapu tlenowego ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym](#), strona 14) oraz historię treningów, aby podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu. Urządzenie analizuje dane dotyczące treningów z kilku tygodni, aby wyznaczyć czas ukończenia wyścigu.

PORADA: Jeśli posiadasz więcej niż jedno urządzenie Garmin, możesz włączyć funkcję Physio TrueUp™, która pozwala zsynchronizować w urządzeniu aktywności, historię oraz dane z innych urządzeń ([Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności](#), strona 14).

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet efektywności treningu.
- 2 Wybierz **START**, aby przewinąć pomiary efektywności.

Urządzenie podaje przewidywane czasy biegów na dystansach 5 km, 10 km, półmaratonu i maratonu.

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

Informacje o funkcji Training Effect

Funkcja Training Effect mierzy wpływ ćwiczeń na sprawność aerobową i beztlenową. Wartość funkcji Training Effect rośnie podczas wykonywania danej aktywności. W miarę trwania aktywności wartość funkcji Training Effect zwiększa się. Wartość funkcji Training Effect jest zależna od informacji zawartych w profilu użytkownika, historii treningów, tętna, a także intensywności i czasu trwania aktywności. Dostępnych jest siedem różnych etykiet efektu treningu, które opisują podstawowe korzyści płynące z aktywności. Każda etykieta jest oznaczona kolorem i odpowiada charakterowi obciążenia treningowego ([Charakter obciążenia treningowego](#), strona 18). Każda opinia, na przykład „duża poprawa pułapu tlenowego”, zawiera odpowiedni opis w szczegółach aktywności w Garmin Connect.

Funkcja Efekt treningu aerobowego odczytuje tętno, aby zmierzyć, jak całkowita intensywność ćwiczenia wpływa na sprawność aerobową. Informuje także, czy trening pomaga utrzymać lub poprawić poziom sprawności. Współczynnik zwiększonej powysiłkowej konsumpcji tlenu (EPOC) po ćwiczeniu jest przeniesiony na zakres wartości, które opisują poziom sprawności oraz nawyki treningowe. Miarowe treningi

o umiarkowanym wysiłku lub ćwiczenia obejmujące dłuższe interwały (>180 s) mają pozytywny wpływ na metabolizm tlenowy, co przekłada się na lepszy efekt treningu tlenowego.

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

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

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

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

Przygotowanie wydolnościowe

Po zakończeniu aktywności, takiej jak bieganie lub jazda na rowerze, funkcja przygotowania wydolnościowego przeanalizuje tempo, tętno i zmienność tętna, aby w czasie rzeczywistym określić przygotowanie wydolnościowe w porównaniu do ogólnego poziomu kondycji. Jest to przybliżona wartość procentowa bieżącego odchylenia od Twojego bazowego szacowanego pułapu tlenowego.

Zakres wartości przygotowania wydolnościowego waha się od -20 do +20. Po pierwszych 6–20 minutach aktywności urządzenie wyświetla wartość przygotowania wydolnościowego. Na przykład wynik +5 oznacza, że trenujący jest wypoczęty, świeży i gotowy do dobrego biegu lub przejazdu. Wskaźnik przygotowania wydolnościowego można dodać jako pole danych do jednego z ekranów treningowych, aby monitorować go podczas całej aktywności. Przygotowanie wydolnościowe może być również wskaźnikiem poziomu zmęczenia, szczególnie pod koniec długiego biegu lub przejazdu treningowego.

UWAGA: Należy wykonać kilka biegów lub przejazdów z czujnikiem tętna, aby urządzenie mogło dokładnie wyznaczyć pułap tlenowy i ocenić możliwości biegowe lub kolarskie użytkownika (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym*, strona 14).

Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego

To urządzenie wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna.

- 1 Dodaj **Przygotowanie wydolnościowe** do ekranu danych (*Dostosowywanie ekranów danych*, strona 32).
- 2 Rozpocznij bieg lub jazdę na rowerze.
Po 6–20 minutach zostanie wyświetlona wartość przygotowania wydolnościowego.

- 3 Przewiń ekran danych, aby zobaczyć swoje przygotowanie wydolnościowe podczas całego biegu lub przejazdu.

Próg mleczanowy

Próg mleczanowy oznacza intensywność ćwiczeń, przy której w krwiobiegu zaczyna się gromadzić mleczan (kwas mlekowy). W przypadku biegania jest to szacunkowy poziom wysiłku lub tempo. Gdy biegacz przekroczy ten próg, bardzo szybko zaczyna wzrastać zmęczenie. W przypadku doświadczonych biegaczy próg zdarza się przy 90% maksymalnego tętna i tempie dla dystansu pomiędzy 10 km a półmaratonem. W przypadku przeciętnych biegaczy próg mleczanowy przypada często poniżej 90% maksymalnego tętna. Znajomość swojego progu mleczanowego może pomóc w określeniu, jak intensywnie trenować i kiedy zmusić się do większego wysiłku podczas wyścigu.

Jeśli już znasz swoją wartość tętna progu mleczanowego, możesz podać ją w ustawieniach profilu użytkownika (*Ustawianie stref tętna*, strona 8).

Przeprowadzanie testu z pomocą w celu określenia progu mleczanowego

Ta funkcja wymaga zastosowania piersiowego czujnika tętna Garmin. Zanim możliwe będzie przeprowadzenie testu z instrukcjami, należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem (*Parowanie czujników bezprzewodowych*, strona 30).

Do określenia progu mleczanowego urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, a także szacunkowy pułap tlenowy. Podczas biegu stałym, intensywnym tempem z założonym czujnikiem tętna urządzenie automatycznie wykryje Twój próg mleczanowy.

PORADA: Należy wykonać kilka biegów z piersiowym czujnikiem tętna, aby urządzenie mogło dokładnie wyznaczyć maksymalną wartość tętna i obliczyć pułap tlenowy. Jeśli masz problem z oszacowaniem swojego progu mleczanowego, spróbuj ręcznie obniżyć maksymalną wartość tętna.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz bieganie na powietrzu.
Do ukończenia testu wymagany jest GPS.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Test progu mleczanowego z pomocą**.
- 5 Uruchom stoper i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
Po rozpoczęciu biegu urządzenie wyświetla czas trwania każdego etapu, cel oraz aktualne dane tętna. Po ukończeniu testu zostanie wyświetlony komunikat.
- 6 Po zakończeniu testu z pomocą zatrzymaj stoper i zapisz aktywność.
Jeśli jest to Twoja pierwsza szacowana wartość progu mleczanowego, urządzenie poprosi Cię o zaktualizowanie stref tętna na podstawie Twojego tętna progu mleczanowego. Dla każdej dodatkowej szacowanej wartości progu mleczanowego urządzenie poprosi Cię o zaakceptowanie lub odrzucenie wartości.

Określanie współczynnika FTP

Aby uzyskać wskaźnik FTP, najpierw należy sparować piersiowy czujnik tętna i miernik mocy z urządzeniem (*Parowanie czujników bezprzewodowych*, strona 30) oraz określić szacunkowy pułap tlenowy (*Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze*, strona 15).

Do określenia współczynnika FTP urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, oraz szacunkowy pułap tlenowy. Podczas jazdy stałym, intensywnym tempem z założonym czujnikiem tętna i miernikiem mocy urządzenie automatycznie wykryje Twój współczynnik FTP.

- 1 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet efektywności treningu.
 - 2 Wybierz **START**, aby przewinąć pomiary efektywności.
- Szacowany współczynnik FTP jest wyświetlany jako wartość mierzona w watach na kilogram, moc w watach i pozycja na kolorowym wskaźniku.

Fioletowy	Doskonała
Niebieski	Świetna
Zielony	Dobry
Pomarańczowy	Nieźła
Czerwony	Niewytrenowany

Więcej informacji można znaleźć w załączniku (*Współczynniki FTP, strona 47*).

UWAGA: W przypadku otrzymania powiadomienia o nowym wskaźniku można wybrać Akceptuj, aby zapisać nowy wskaźnik FTP lub Odrzuć, aby zachować dotychczasowy wskaźnik FTP.

Przeprowadzanie testu FTP

Przed wykonaniem testu określającego wskaźnik FTP najpierw należy sparować piersiowy czujnik tętna i miernik mocy z urządzeniem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 30*) oraz określić szacunkowy pułap tlenowy (*Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze, strona 15*).

UWAGA: Test współczynnika FTP to wymagający trening, który zajmuje około 30 minut. Wybierz praktyczną i najbardziej płaską trasę, która umożliwi jazdę przy stałym rosnącym wysiłku, podobnie jak w przypadku próby czasowej.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność jazdy na rowerze.
- 3 Przytrzymaj **≡**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Test FTP z instrukcjami**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
Po rozpoczęciu jazdy urządzenie wyświetla czas trwania każdego etapu, cel oraz aktualne dane mocy. Po ukończeniu testu zostanie wyświetlony komunikat.
- 6 Po ukończeniu testu z pomocą wykonaj ćwiczenia rozluźniające, zatrzymaj stoper i zapisz aktywność.
Współczynnik FTP jest wyświetlany jako wartość mierzona w watach na kilogram, moc w watach i pozycja na kolorowym wskaźniku.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Akceptuj**, aby zapisać nowy współczynnik FTP.
 - Wybierz **Odrzuć**, aby zachować bieżący współczynnik FTP.

Stan wytrenowania

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

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat. Więcej informacji znajduje się na stronie www.garmin.com/performance-data/running/.



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

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

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

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

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

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

Poziomy stan wytrenowania

Stan wytrenowania wskazuje, jak trening wpływa na poziom sprawności fizycznej i wydajność. Funkcja ta opiera się o zmiany w obciążeniu treningowym i pułapie tlenowym przez dłuższy okres czasu. Pomaga ona planować treningi i stale poprawiać poziom sprawności fizycznej.

Szczytowy: Stan szczytowy oznacza, że znajdujesz się w idealnym stanie do zawodów. Niedawno zmniejszone obciążenie treningowe pozwala organizmowi na regenerację i pełną kompensację po wcześniejszych treningach. Należy planować z wyprzedzeniem, ponieważ ta forma szczytowa może być utrzymana przez krótki okres czasu.

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

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

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

Bezproduktywny: Obciążenie treningowe jest na dobrym poziomie, jednak poziom sprawności się obniża. Organizm może mieć problemy z regeneracją, więc należy zwrócić

uwagę na ogólny stan zdrowia, w tym na wysiłek, odżywianie i odpoczynek.

Roztrenowanie: Roztrenowanie zdarza się, gdy przez tydzień lub dłużej trenujesz znacznie mniej niż zwykle i ma to wpływ na poziom sprawności. Możesz spróbować zwiększyć obciążenie treningowe, aby zaobserwować poprawę.

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

Brak stanu: Aby określić stan wytrenowania, urządzenie potrzebuje historii treningów z jednego lub dwóch tygodni, w tym aktywności z wynikami pułapu tlenowego z biegania lub jazdy na rowerze.

Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania

Funkcja stanu wytrenowania zależy od aktualizowanej oceny poziom sprawności, w tym co najmniej dwóch pomiarów pułapu tlenowego w tygodniu. Szacowany pułap tlenowy jest aktualizowany po intensywnych biegach lub jazdach na świeżym powietrzu z użyciem miernika mocy, podczas których tętno utrzymało przez kilka minut co najmniej 70% maksymalnego poziomu. Pułap tlenowy nie jest szacowany podczas biegów po szlakach i w pomieszczeniach. Ma to na celu utrzymanie dokładności tendencji poziomu sprawności.

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

- Co najmniej dwa razy w tygodniu biegnij lub jeźdź na świeżym powietrzu z miernikiem mocy i przez co najmniej 10 minut utrzymaj tętno powyżej 70% maksymalnego poziomu.
Twój status wytrenowania powinien być dostępny, jeśli będziesz używać urządzenia przez co najmniej tydzień.
- Rejestruj aktywności fitness lub włącz funkcję Physio TrueUp, aby urządzenie mogło ocenić Twoją wydolność (*Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności, strona 14*).

Obciążenie treningowe

Obciążenie treningowe to pomiar objętości treningowej z ostatnich siedmiu dni. Jest to łączna wartość pomiarów powysiłkowej konsumpcji tlenu przez organizm (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) z ostatnich 7 dni. Wskaźnik pokazuje, czy obecne obciążenie treningowe jest zbyt niskie, zbyt wysokie, czy w optymalnym zakresie, aby utrzymać lub poprawić sprawność fizyczną. Optymalny zakres obliczany jest na podstawie indywidualnego poziomu sprawności i historii treningów. Zakres ten zmienia się wraz z wydłużaniem lub skracaniem czasu treningu oraz zwiększaniem bądź zmniejszaniem jego intensywności.

Charakter obciążenia treningowego

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

Poniżej celu: Twoje obciążenie treningowe jest niższe od optymalnego w każdej kategorii intensywności. Spróbuj wydłużyć czas trwania lub częstotliwość ćwiczeń.

Niedobór spokojnych ćwiczeń aerobowych: Spróbuj dodać więcej spokojnych ćwiczeń aerobowych, aby zapewnić

odpowiednią równowagę i regenerację podczas bardziej intensywnych ćwiczeń.

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

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

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

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

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

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

Powyżej celu: Twoje obciążenie treningowe jest wyższe niż optymalne, przez co należy rozważyć skrócenie czasu trwania i częstotliwości ćwiczeń.

Czas odpoczynku

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

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

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

Wyświetlanie czasu odpoczynku

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 7*) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna, strona 8*).

1 Idź pobiegać.

2 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.

Zostanie wyświetlony czas odpoczynku. Maksymalny czas odpoczynku to 4 dni.

UWAGA: Na tarczy zegarka można wybrać UP lub DOWN, aby wyświetlić widżet stanu wytrenowania, a następnie wybrać START, aby przewinąć pomiary i wyświetlić czas odpoczynku.

Tętno odpoczynku

Jeśli podczas treningu korzystasz z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna, po każdej aktywności możesz sprawdzać tętno odpoczynku. Tętno odpoczynku to różnica między tętnem podczas ćwiczeń i tętnem na 2 minuty po ich zakończeniu. Przykład: po typowym biegu treningowym zatrzymujesz stoper. Tętno wynosi 140 uderzeń serca na minutę. Po 2 minutach braku aktywności lub odpoczynku tętno spada do poziomu 90 uderzeń na minutę. Tętno odpoczynku to wynik odejmowania 90 od 140, czyli 50 uderzeń. Niektóre badania łączą tętno odpoczynku ze stanem serca. Wyższy wynik oznacza zwykle zdrowsze serce.

PORADA: Aby uzyskać najlepszy wynik, przerwij wszelką aktywność na 2 minuty, aby urządzenie dokonało dokładnego

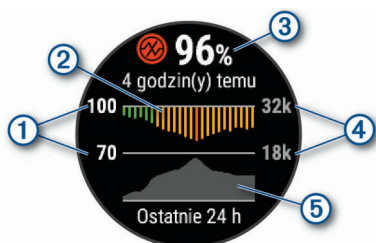
pomiaru tętna odpoczynku. Po wyświetleniu pomiaru możesz zapisać lub odrzucić aktywność.

Pulsoksymetr

Urządzenie Forerunner jest wyposażone w pulsoksymetr nadgarstkowy do pomiaru poziomu tlenu we krwi. Znajomość danych dotyczących poziomu stężenia tlenu we krwi pomaga określić, jak organizm aklimatyzuje się do wysokości w sportach alpinistycznych i ekspedycjach. Kiedy widżet pulsoksymetru jest włączony, urządzenie analizuje poziom tlenu we krwi oraz wysokość za każdym razem, gdy użytkownik jest w bezruchu. Profil wysokości pomaga w odczytywaniu zmian analizowanych przez pulsoksymetr stosownie do aktualnej wysokości, na której znajduje się użytkownik.

Na urządzeniu odczyty pulsoksymetru wyświetlają się jako procent stężenia tlenu we krwi oraz jako odpowiedni kolor na wykresie. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące odczytów pulsoksymetru, w tym obecne trendy z ostatnich kilku dni.

Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.



1	Skala procentowa poziomu tlenu we krwi.
2	Wykres odczytów średniego poziomu tlenu we krwi z ostatnich 24 godzin.
3	Ostatni odczyt poziomu tlenu we krwi.
4	Skala wysokości.
5	Wykres wysokości z ostatnich 24 godzin.

Wyświetlanie widżetu pulsoksymetru

Widżet wyświetla ostatnie procentowe stężenie tlenu we krwi, a także wykres ze średnimi wartościami codziennych pomiarów oraz wykres wysokości, na jakiej przebywał użytkownik przez ostatnie 24 godziny.

UWAGA: Po pierwszym wyświetleniu widżetu pulsoksymetru urządzenie musi odbierać sygnały z satelitów, aby określić wysokość, na której się aktualnie znajdujesz. Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

1 Siedząc lub stojąc nieruchomo, wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet pulsoksymetru.

2 Pozostań w miejscu przez 30 sekund.

UWAGA: Przy zbyt wysokim poziomie aktywności zegarek nie będzie mógł określić poziomu tlenu we krwi i zamiast wartości procentowej zostanie wyświetlony komunikat. Możesz ponownie sprawdzić poziom tlenu we krwi po kilku minutach bezczynności.

3 Wybierz **START**, aby wyświetlić wykres odczytów pulsoksymetru z ostatnich siedmiu dni.

Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu

Możesz ustawić ciągłe mierzenie natlenienia krwi podczas snu.

UWAGA: Nietypowe pozycje podczas snu mogą powodować wyjątkowo niskie odczyty SpO2 podczas snu.

1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj **≡**.

2 Wybierz **Opcje > SpO2 podczas snu > Włączone**.

Włączanie trybu całodobowej aklimatyzacji

1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj **≡**.

2 Wybierz kolejno **Opcje > Tryb całodzienny > Włączone**.

Urządzenie będzie automatycznie analizowało poziom tlenu we krwi przez cały dzień za każdym razem, gdy nie będziesz się ruszać.

UWAGA: Włączanie całodobowego trybu aklimatyzacji skraca czas działania baterii.

Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru

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

- Nie ruszaj się podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi.
- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka. Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi trzymaj ramię z urządzeniem na wysokości serca.
- Używaj silikonowego paska.
- Przed założeniem urządzenia wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz urządzenie, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstraszającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika optycznego z tyłu urządzenia.
- Po każdym treningu opłucz urządzenie pod bieżącą wodą.

Wyświetlanie wyniku pomiaru tętna do wysiłku

Aby przeprowadzić test tętna do wysiłku, najpierw należy założyć piersiowy czujnik tętna Garmin i sparować go z urządzeniem (*Parowanie czujników bezprzewodowych*, strona 30).

Stosunek tętna do wysiłku to wynik 3-minutowego testu wykonanego, gdy stoisz nieruchomo, podczas którego urządzenie Forerunner analizuje zmienność tętna, aby określić całkowite natężenie wysiłku. Trening, ilość snu, odżywianie i stres mają wpływ na Twoje osiągi. Wynik jest przedstawiony na skali od 1 do 100, gdzie 1 oznacza bardzo niski poziom zmęczenia organizmu, a 100 – bardzo wysoki. Znajomość wyniku natężenia wysiłku pomaga zdecydować, czy Twoje ciało jest gotowe na ciężki bieg treningowy lub ćwiczenia jogi.

PORADA: Firma Garmin zaleca wykonywanie pomiarów natężenia wysiłku przed rozpoczęciem ćwiczeń, o tej samej porze i w takich samych warunkach każdego dnia. Poprzednie wyniki można sprawdzić na koncie Garmin Connect.

- 1 Wybierz kolejno **START > DOWN > Tętno do wysiłku > START**.
- 2 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Body Battery

Urządzenie analizuje zmienność rytmu serca, poziom stresu, jakość snu i dane aktywności w celu określenia ogólnego poziomu Body Battery. Podobnie jak wskaźnik paliwa w samochodzie, wskazuje ilość dostępnego zapasu energii. Poziom Body Battery jest przedstawiony na skali od 0 do 100, gdzie wskaźnik od 0 do 25 oznacza mały zapas energii, od 26 do 50 przedstawia średni zapas energii, od 51 do 75 duży zapas energii, a od 76 do 100 bardzo duży zapas energii.

Można zsynchronizować urządzenie z kontem użytkownika Garmin Connect, aby wyświetlić najbardziej aktualny poziom Body Battery, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje (*Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery*, strona 20).

Wyświetlanie widżetu Body Battery

Widżet Body Battery wyświetla bieżący poziom Body Battery oraz wykres poziomu Body Battery z ostatnich kilku godzin.

- 1 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet Body Battery.

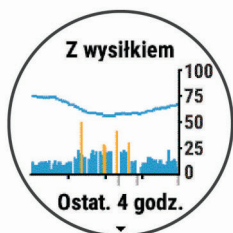
UWAGA: Konieczne może być dodanie widżetu do pętli widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów*, strona 32).



- 2 Wybierz **START**, aby wyświetlić połączony wykres Body Battery i poziomu wysiłku.

Niebieskie paski wskazują okresy odpoczynku.

Pomarańczowe paski wskazują okresy wysiłku. Szare paski wskazują okresy zbyt wysokiej aktywności, aby można było określić poziom wysiłku.



- 3 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić swoje dane Body Battery od północy.



Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery

- Poziom Body Battery jest aktualizowany po zsynchronizowaniu urządzenia z kontem Garmin Connect.
- Aby uzyskać dokładniejsze wyniki, urządzenie należy nosić podczas snu.
- Odpoczynek i dobry sen pozwalają zwiększyć Body Battery.
- Wyczerpujące aktywności, duży wysiłek i niska jakość snu mogą spowodować zmniejszenie zapasu energii Body Battery.
- Spożywanie żywności i stymulantów (np. kofeiny) nie ma wpływu na Body Battery.

Funkcje telefoniczne

Parowanie smartfonu z urządzeniem

Aby korzystać z funkcji online, należy sparować urządzenie Forerunner bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect, a nie z poziomu ustawień Bluetooth w smartfonie.

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

- 2 Umieść smartfon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).

- 3 Wybierz **LIGHT**, aby włączyć urządzenie.

Przy pierwszym włączeniu urządzenia przełączy się ono w tryb parowania.

PORADA: Przytrzymaj **LIGHT** i wybierz , aby ręcznie przejść do trybu parowania.

- 4 Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:

- Jeśli po raz pierwszy parujesz urządzenie z aplikacją Garmin Connect, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- Jeśli z aplikacją Garmin Connect zostało już sparowane inne urządzenie, w menu  lub  wybierz kolejno **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Porady dla użytkowników aplikacji Garmin Connect

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .

- 2 Wybierz kolejno **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**.

Włączenie powiadomień Bluetooth

Zanim będzie można wyświetlać powiadomienia, należy sparować posiadane urządzenie Forerunner ze zgodnym urządzeniem mobilnym (*Parowanie smartfonu z urządzeniem*, strona 20).

- 1 Naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Telefon > Powiadomienia z telefonu > Stan > Włączone**.
- 3 Wybierz **Podczas aktywności**.
- 4 Wybierz preferencje powiadomień.
- 5 Wybierz preferencje dźwięku.
- 6 Wybierz **Poza aktywnością**.
- 7 Wybierz preferencje powiadomień.
- 8 Wybierz preferencje dźwięku.
- 9 Wybierz **Prywatność**.
- 10 Określ preferencje dotyczące prywatności.
- 11 Wybierz **Limit czasu**.
- 12 Wybierz, jak długo alert o nowym powiadomieniu ma być wyświetlany na ekranie.
- 13 Wybierz **Podpis**, aby dodać podpis do odpowiedzi na wiadomości tekstowe.

Wyświetlanie powiadomień

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet powiadomień.
- 2 Wybierz **START**.
- 3 Wybierz powiadomienie.
- 4 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić więcej opcji.
- 5 Wybierz **BACK**, aby wrócić do poprzedniego ekranu.

Odtwarzanie monitów dźwiękowych w smartfonie podczas aktywności

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

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

UWAGA: Jeśli masz urządzenie Forerunner, możesz włączyć monity dźwiękowe w urządzeniu przez połączone słuchawki bez korzystania z połączonego smartfonu ([Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności](#), strona 5).

UWAGA: Funkcja Alert okrążenia i sygnalizowania ich za pomocą monitów dźwiękowych jest domyślnie włączona.

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

Zarządzanie powiadomieniami

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

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz z urządzenia z systemem operacyjnym iPhone®, przejdź do ustawień powiadomień, aby wybrać elementy, które chcesz widzieć na ekranie urządzenia.
- Jeśli korzystasz ze smartfonu z systemem Android™, z poziomu aplikacji Garmin Connect wybierz **Ustawienia > Powiadomienia z telefonu**.

Wyłączanie połączenia ze smartfonem Bluetooth

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**, aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Wybierz , aby wyłączyć połączenie ze smartfonem Bluetooth w urządzeniu Forerunner.
Wskazówki dotyczące wyłączania bezprzewodowej technologii Bluetooth w urządzeniu mobilnym można znaleźć w podręczniku użytkownika urządzenia przenośnego.

Włączanie i wyłączanie alertów połączenia ze smartfonem

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

UWAGA: Alerty połączenia ze smartfonem są domyślnie wyłączone.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Telefon > Alerty**.

Funkcje online Bluetooth

Urządzenie Forerunner udostępnia kilka funkcji online Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego smartfonu z zainstalowaną aplikacją Garmin Connect.

- Przesyłanie aktywności
- Pomoc
- Connect IQ
- Znajdź mój telefon
- Znajdź mój zegarek
- Wykrywanie zdarzeń
- GroupTrack
- LiveTrack
- Live Event Sharing
- Sterowanie muzyką
- Powiadomienia z telefonu
- Interakcje w serwisach społecznościowych
- Aktualizacje oprogramowania
- Bieżące informacje o pogodzie
- Treningi i kursy do pobrania

Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**, aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Wybierz .

Lokalizowanie zgubionego urządzenia mobilnego

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

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**, aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Wybierz **Znajdź mój telefon**.

Urządzenie Forerunner rozpocznie wyszukiwanie sparowanego urządzenia mobilnego. Urządzenie mobilne wyemituje alarm dźwiękowy, a moc sygnału Bluetooth wyświetli się na ekranie urządzenia Forerunner. Moc sygnału Bluetooth zwiększa się w miarę zbliżania się do urządzenia mobilnego.

- 3 Wybierz **BACK**, aby zatrzymać wyszukiwanie.

Widżety

W urządzeniu znajdują się fabrycznie załadowane widżety zapewniające szybki podgląd różnych informacji. W przypadku niektórych widżetów wymagane jest połączenie Bluetooth ze zgodnym smartfonem.

Niektóre widżety nie są domyślnie wyświetlane. Można je dodać do pętli widżetów ręcznie ([Dostosowywanie pętli widżetów](#), strona 32).

ABC: Wyświetla informacje z wysokościomierza, barometru i kompasu.

Body Battery: Wyświetla bieżący poziom Body Battery i wykres poziomów Body Battery dla ostatnich kilku godzin.

Kalendarz: Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza smartfonu.

Kalorie: Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.

Kompas: Wyświetla elektroniczny kompas.

Śledzenie psów: Wyświetla informacje o pozycji psa w przypadku posiadania zgodnego nadajnika do śledzenia psów sparowanego z urządzeniem Forerunner.

Piętra w górę: Śledzi liczbę pokonanych pięter i postępy w realizacji celu.

Trener Garmin: Wyświetla zaplanowane treningi po wybraniu planu treningowego Garmin Coach na koncie Garmin Connect.

Statystyki zdrowia: Wyświetla dynamiczne podsumowanie aktualnych statystyk zdrowotnych. Pomiary obejmują między innymi tętno, poziom Body Battery i wysiłek.

Tętno: Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres tętna.

Historia: Wyświetla historię aktywności i wykres zarejestrowanych aktywności.

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

Sterowanie inReach®: Umożliwia wysyłanie wiadomości do sparowanego urządzenia inReach.

Ostatnia aktywność: Wyświetla krótkie podsumowanie ostatniej zapisanej aktywności, takiej jak ostatni bieg, ostatni przejazd lub ostatnia przepłynięta długość.

Sterowanie muzyką: Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w smartfonie lub w urządzeniu.

Mój dzień: Wyświetla dynamiczne podsumowanie aktywności z danego dnia. Dane obejmują aktywności z pomiarem

czasu, minuty intensywnej aktywności, pokonane piętra, kroki, spalone kalorie i wiele innych.

Powiadomienia: Powiadomienia o rozmowach przychodzących, wiadomościach tekstowych, aktualizacjach statusu na portalach społecznościowych i nie tylko — w zależności od ustawień powiadomień smartfonu.

Wydajność: Wyświetla pomiary efektywności, które ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiąganych zarówno podczas treningu, jak i w czasie wyścigów.

Pulsoksymetr: Wyświetla ostatnie procentowe stężenie tlenu we krwi oraz wykres odczytów.

Etapy: Śledzi dzienną liczbę kroków, ich cel oraz dane z poprzednich dni.

Wysiłek: Wyświetla aktualny poziom stresu oraz wykres poziomu wysiłku. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.

Wschód i zachód słońca: Wyświetla godziny wschodu i zachodu słońca oraz zmierzchu cywilnego.

Stan wytrenowania: Wyświetla bieżący stan wytrenowania i obciążenie treningowe, co pokazuje, w jaki sposób trening wpływa na poziom sprawności i wyniki.

Sterowanie VIRB: Umożliwia sterowanie kamerą po sparowaniu urządzenia VIRB z urządzeniem Forerunner.

Pogoda: Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.

Xero™ urządzenie: Wyświetla informacje o lokalizacji zmierzanej laserowo po sparowaniu zgodnego urządzenia Xero z urządzeniem Forerunner.

Wyświetlanie widżetów

W urządzeniu znajdują się fabrycznie załadowane widżety zapewniające szybki podgląd różnych informacji. W przypadku niektórych widżetów wymagane jest połączenie Bluetooth ze zgodnym smartfonem.

- Na tarczy zegarka wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżety.

Dostępne widżety wyświetlają informacje dotyczące tętna i śledzenia aktywności. Widżet efektywności treningu wymaga kilku aktywności z tętnem i biegów na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.

- Wybierz **START**, aby wyświetlić dodatkowe opcje i funkcje widżetu.

O widżecie Mój dzień

Widżet Mój dzień zawiera zestawienie dziennej aktywności. Jest to dynamiczne podsumowanie aktualizowane w ciągu dnia. Po każdym wejściu po schodach lub zapisaniu aktywności informacje wyświetlane są w widżecie. Dane obejmują zapisane aktywności, minuty intensywnej aktywności dla danego tygodnia, pokonane piętra, kroki, spalone kalorie i nie tylko. Możesz wybrać opcję **START**, aby wyświetlić dodatkowe statystyki.

Wyświetlanie menu elementów sterujących

Menu elementów sterujących zawiera opcje, takie jak włączanie trybu Nie przeszkadza, blokowania klawiszy i wyłączanie urządzenia. Możesz również otworzyć portfel Garmin Pay.

UWAGA: W menu elementów sterujących można dodać i usunąć opcje oraz zmienić ich kolejność.

- 1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **LIGHT**.



- 2 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby przewinąć opcje.

Dostosowywanie menu elementów sterujących

Możesz dodawać i usuwać skróty w menu skrótów i ustalać ich kolejność dzięki menu elementów sterujących (*Wyświetlanie menu elementów sterujących, strona 22*).

- 1 Przytrzymaj **≡**.
- 2 Wybierz **Sterowanie**.
- 3 Wybierz skrót, który chcesz dostosować.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację skrótu w menu elementów sterujących.
 - Wybierz **Usuń**, aby usunąć skrót z menu elementów sterujących.
- 5 W razie potrzeby wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać kolejny skrót do menu elementów sterujących.

Wyświetlanie widżetu pogody

Funkcja Pogoda wymaga połączenia Bluetooth ze zgodnym smartfonem.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet pogody.
- 2 Wybierz **START**, aby wyświetlić godzinowe dane meteorologiczne.
- 3 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić dzienne dane meteorologiczne.

Uruchamianie funkcji sterowania muzyką

W przypadku sterowania muzyką wymagane jest połączenie Bluetooth ze zgodnym smartfonem.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz **🎵**.
- 3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby sterować muzyką.

Connect IQ Funkcje

Możesz dodać do zegarka funkcje Connect IQ oferowane przez Garmin i innych producentów za pomocą strony internetowej Connect IQ. Możesz dostosować tarcze, pola danych, widżety i aplikacje w urządzeniu.

Tarcze zegarka: Umożliwiają dostosowanie wyglądu zegarka.

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

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

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

Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

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

Funkcje online Wi-Fi

Przesyłanie aktywności do konta Garmin Connect:

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

Materiały dźwiękowe: Umożliwia synchronizację materiałów dźwiękowych od innych dostawców.

Aktualizacje oprogramowania: Urządzenie automatycznie pobiera i instaluje najnowsze aktualizacje oprogramowania po wykryciu dostępności sieci Wi-Fi.

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

Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi

Połączenie urządzenia z aplikacją Garmin Connect w smartfonie lub z aplikacją Garmin Express™ w komputerze umożliwia nawiązanie połączenia z siecią Wi-Fi.

- 1 Przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Wi-Fi > Moje sieci > Dodaj sieć**.
Urządzenie wyświetli listę dostępnych w pobliżu sieci Wi-Fi.
- 3 Wybierz sieć.
- 4 W razie potrzeby podaj hasło do sieci.

Urządzenie połączy się z siecią, a sieć zostanie dodana do listy zapisanych sieci. Urządzenie automatycznie ponownie połączy się z tą siecią, jeśli znajdzie się w jej zasięgu.

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

PRZESTROGA

Wykrywanie zdarzeń i wzywanie pomocy to funkcje uzupełniające i nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

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

NOTYFIKACJA

Aby korzystać z tych funkcji wymagane jest nawiązanie połączenia z aplikacją Garmin Connect przez Bluetooth. Kontakty alarmowe możesz dodać przy pomocy konta Garmin Connect.

Pomoc: Umożliwia wysyłanie wiadomości tekstowej z Twoim imieniem i nazwiskiem oraz pozycją GPS do kontaktów alarmowych.

Wykrywanie zdarzeń: Umożliwia aplikacji Garmin Connect wysyłanie wiadomości do kontaktów alarmowych, gdy urządzenie Forerunner wykryje zdarzenie.

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.

Live Event Sharing: Umożliwia wysyłanie wiadomości z najnowszymi informacjami do rodziny i przyjaciół w trakcie trwania wydarzenia.

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko wtedy, gdy urządzenie jest połączone ze smartfonem Android.

Dodawanie kontaktów alarmowych

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

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz lub .
- 2 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > Wykrywanie zdarzeń i pomoc > Dodaj kontakt alarmowy**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Wzywanie pomocy

Aby móc wezwać pomoc, skonfiguruj kontakty alarmowe (*Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 23*).

- 1 Naciśnij i przytrzymaj przycisk .
- 2 Kiedy poczujesz trzy wibracje, zwolnij przycisk, aby aktywować funkcję wzywania pomocy.
Zostanie wyświetlony ekran z odliczaniem.

PORADA: Przed zakończeniem odliczania możesz wybrać **Anuluj**, aby anulować wiadomość.

Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Bezpiecz. i śledz. > Wykrywanie zdarzeń**.
- 3 Wybierz aktywność.

UWAGA: Wykrywanie zdarzeń jest dostępne tylko dla marszu, biegu lub aktywności rowerowych na świeżym powietrzu.

W przypadku wykrycia zdarzenia przez urządzenie Forerunner z włączoną funkcją GPS aplikacja Garmin Connect wysła automatyczną wiadomość e-mail lub SMS z danymi użytkownika i pozycją urządzenia do wskazanych kontaktów alarmowych. Zostanie wyświetlona wiadomość wskazująca, że kontakty zostaną poinformowane po upływie 30 sekund. Przed zakończeniem odliczania możesz wybrać **Anuluj**, aby anulować wiadomość.

Rozpoczynanie sesji GroupTrack

Aby rozpocząć sesję GroupTrack, trzeba mieć konto Garmin Connect oraz zgodny smartfon z zainstalowaną aplikacją Garmin Connect.

Instrukcje te dotyczą rozpoczynania sesji GroupTrack w urządzeniach Forerunner. Jeśli znajomi mają inne zgodne urządzenia, są widoczni na mapie. W tych innych urządzeniach może nie być możliwości wyświetlania rowerzystów GroupTrack na mapie.

- 1 Wyjdź na zewnątrz i włącz urządzenie Forerunner.
- 2 Sparuj smartfon z Forerunner urządzeniem (*Parowanie smartfonu z urządzeniem, strona 20*).
- 3 W urządzeniu Forerunner przytrzymaj i wybierz kolejno **Bezpiecz. i śledz. > GroupTrack > Pokaż na mapie**, aby włączyć wyświetlanie znajomych na ekranie mapy.
- 4 W menu ustawień aplikacji Garmin Connect wybierz **Bezpieczeństwo i śledzenie > LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Jeśli posiadasz więcej niż jedno zgodne urządzenie, wybierz urządzenie do sesji GroupTrack.
- 6 Wybierz kolejno **Widoczna dla > Wszystkie połączenia**.
- 7 Wybierz **Uruchom LiveTrack**.
- 8 W urządzeniu Forerunner rozpocznij aktywność.
- 9 Przewiń do mapy, aby wyświetlić znajomych.

PORADA: Na mapie możesz przytrzymać i wybrać **Pobliskie urządzenia**, aby wyświetlić dystans, kierunek i tempo lub prędkość innych znajomych w sesji GroupTrack.

Porady dotyczące sesji GroupTrack

Funkcja GroupTrack umożliwia śledzenie bezpośrednio na ekranie pozostałych znajomych w grupie za pomocą funkcji LiveTrack. Wszyscy członkowie grupy muszą znajdować się na liście znajomych na Twoim koncie Garmin Connect.

- Rozpocznij swoją aktywność na zewnątrz, korzystając z GPS.
- Sparuj urządzenie Forerunner ze smartfonem za pomocą technologii Bluetooth.
- Z menu ustawień w aplikacji Garmin Connect wybierz **Znajomi**, aby zaktualizować listę osób w danej sesji GroupTrack.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi mają sparowane smartfony, i rozpocznij sesję LiveTrack w aplikacji Garmin Connect.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi są w zasięgu (40 km lub 25 mil).
- Podczas sesji GroupTrack przewiń do mapy, aby wyświetlić swoje połączenia (*Dodawanie punktu do aktywności*, strona 33).

Muzyka

Urządzenie umożliwia pobieranie zapisanych w komputerze lub pochodzących od dostawców zewnętrznych materiałów dźwiękowych, dzięki czemu można słuchać muzyki, nie mając pod ręką smartfona. Aby móc słuchać materiałów dźwiękowych przechowywanych w urządzeniu, należy podłączyć słuchawki przy użyciu technologii Bluetooth.

Opcji sterowania muzyką można używać do sterowania odtwarzaniem utworów w smartfonie lub słuchania materiałów przechowywanych w urządzeniu.

Łączenie się z dostawcą zewnętrznym

Aby móc pobierać utwory muzyczne lub inne pliki dźwiękowe pochodzące od zewnętrznych dostawców do zgodnego zegarka, należy najpierw połączyć się z nim za pośrednictwem aplikacji Garmin Connect.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz **Urządzenia Garmin**, a następnie posiadane urządzenie.
- 3 Wybierz **Muzyka**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby połączyć się z zainstalowanym dostawcą, wybierz dostawcę i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - Aby połączyć się z nowym dostawcą, wybierz **Pobierz aplikacje muzyczne**, znajdź dostawcę i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Spotify®

Spotify to cyfrowy serwis muzyczny, który daje dostęp do milionów utworów.

PORADA: Integracja z serwisem Spotify wymaga zainstalowania w telefonie aplikacji Spotify. Wymagane jest zgodne cyfrowe urządzenie mobilne oraz płatna subskrypcja (jeśli jest dostępna). Odwiedź stronę www.garmin.com/.

Ten produkt zawiera oprogramowanie Spotify, które podlega licencjom stron trzecich. Treść licencji można znaleźć tutaj: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Podróżu z muzyką dzięki Spotify. Odtwarzaj utwory ulubionych artystów lub pozwól wybrać muzykę serwisowi Spotify.

Pobieranie materiałów dźwiękowych z Spotify

Aby móc pobierać materiały dźwiękowe pochodzące z Spotify, należy najpierw musisz połączyć się z siecią Wi-Fi (*Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi*, strona 23).

- 1 Przytrzymaj **DOWN** z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 2 Przytrzymaj **UP**.
- 3 Wybierz kolejno **Dostawcy nagrań** > **Spotify**.

4 Wybierz **Dodaj muzykę i podcasty**.

5 Wybierz listę odtwarzania lub inny element do pobrania do urządzenia.

UWAGA: Pobieranie materiałów dźwiękowych powoduje rozładowanie akumulatora. Jeśli pozostała energia baterii jest niewystarczająca, podłącz urządzenia do zewnętrznego źródła zasilania.

Wybrane listy odtwarzania i inne elementy zostaną pobrane do urządzenia.

Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych

Aby móc przysyłać osobiste utwory do urządzenia, należy najpierw zainstalować w komputerze aplikację Garmin Express (www.garmin.com/express).

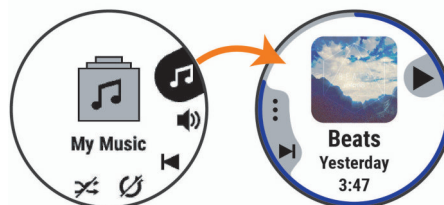
Osobiste pliki .mp3 i .aac można wgrywać do urządzenia Forerunner z komputera.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą dołączonego przewodu USB.
- 2 W komputerze uruchom aplikację Garmin Express, wybierz posiadane urządzenie i **Muzyka**.
PORADA: W przypadku komputerów Windows® możesz wybrać  i przeglądać folder z plikami audio. W przypadku komputerów Apple® aplikacja Garmin Express używa biblioteki iTunes®.
- 3 Na liście **Moja muzyka** lub **Biblioteka iTunes**, wybierz kategorię plików audio, na przykład utwory lub listy odtwarzania.
- 4 Zaznacz pola wyboru odpowiadające plikom audio, a następnie wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 5 W razie potrzeby, na liście Forerunner wybierz kategorię, zaznacz pola wyboru, a następnie wybierz polecenie **Usuń z urządzenia**, aby usunąć pliki audio.

Słuchanie muzyki

- 1 Przytrzymaj **DOWN** z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 2 Podłącz słuchawki przy użyciu technologii Bluetooth (*Podłączanie słuchawek przy użyciu technologii Bluetooth*, strona 25).
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz **Dostawcy nagrań**, a następnie jedną z opcji:
 - Aby słuchać muzyki pobranej na zegarek z komputera, wybierz opcję **Moja muzyka** (*Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych*, strona 24).
 - Aby słuchać muzyki ze smartfona, wybierz **Steruj telefonem**.
 - Aby słuchać muzyki zewnętrznego dostawcy, wybierz nazwę tego dostawcy.
- 5 Wybierz , aby otworzyć elementy sterujące muzyką.

Sterowanie odtwarzaniem muzyki



🎵	Wybierz, aby zarządzać materiałami od niektórych dostawców zewnętrznych.
⋮	Wybierz, aby przeglądać foldery audio i listy odtwarzania dla wybranego źródła.
🔊	Wybierz, aby dostosować głośność.
▶	Wybierz, aby wstrzymać lub odtwarzać bieżący plik audio.
▶	Wybierz, aby przejść do następnego pliku audio na liście odtwarzania. Przytrzymaj, aby przewinąć bieżący plik audio do przodu.
◀	Wybierz, aby odtworzyć bieżący plik audio od początku. Wybierz dwa razy, aby przejść do poprzedniego pliku audio na liście odtwarzania. Przytrzymaj, aby przewinąć bieżący plik audio.
🔄	Wybierz, aby zmienić tryb powtarzania.
🎲	Wybierz, aby zmienić tryb odtwarzania w kolejności losowej.

Sterowanie odtwarzaniem muzyki za pomocą podłączonego smartfonu

- 1 Na smartfonie rozpocznij odtwarzanie utworu lub listy odtwarzania.
- 2 W urządzeniu Forerunner przytrzymaj **DOWN** na dowolnym ekranie, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 3 Wybierz kolejno **Dostawcy nagrań > Steruj telefonem..**

Podłączanie słuchawek przy użyciu technologii Bluetooth

Aby słuchać muzyki z urządzenia Forerunner należy podłączyć słuchawki przy użyciu technologii Bluetooth.

- 1 Umieść słuchawki w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 2 m (6,6 stopy).
- 2 Włącz w słuchawkach tryb parowania.
- 3 Przytrzymaj **≡**.
- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia > Muzyka > Słuchawki > Dodaj nowy**.
- 5 Wybierz słuchawki, aby zakończyć proces parowania.

Garmin Pay

Funkcja Garmin Pay umożliwia używanie zegarka do dokonywania płatności w sklepach objętych programem przy użyciu kart kredytowych lub debetowych instytucji finansowych objętych programem.

Konfigurowanie portfela Garmin Pay

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

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **≡** lub **...**.
- 2 Wybierz **Urządzenia Garmin** i wybierz urządzenie Forerunner.
- 3 Wybierz **Garmin Pay > Utwórz portfel**.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Płacenie za zakupy za pomocą zegarka

Zanim zegarek będzie można wykorzystywać do dokonywania płatności, należy skonfigurować co najmniej jedną kartę płatniczą.

Można używać zegarka do płacenia za zakupy w sklepach objętych programem.

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz **Portfel**.
- 3 Wpisz czterocyfrowy kod dostępu.

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

Zostanie wyświetlona ostatnio używana karta płatnicza.



- 4 Jeśli do portfela Garmin Pay dodano wiele kart płatniczych, wybierz **DOWN**, aby zmienić kartę na inną (opcjonalnie).
- 5 W ciągu 60 sekund umieść zegarek w pobliżu czytnika płatności w taki sposób, aby był zwrócony w kierunku czytnika.
Zegarek zacznie wibrować i zostanie w nim wyświetlony symbol zaznaczenia po zakończeniu połączenia z czytnikiem.
- 6 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na czytniku kart, aby zakończyć transakcję.

PORADA: Po wprowadzeniu prawidłowego kodu dostępu możesz dokonywać płatności bez ponownego wpisywania kodu przez 24 godziny, jeśli nadal będziesz mieć na sobie zegarek. Jeśli zdejmiesz zegarek z nadgarstka lub wyłączysz funkcję monitorowania pomiaru tętna, aby dokonać płatności konieczne będzie ponowne wprowadzenie kodu dostępu.

Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay

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

- 1 Na stronie urządzenia Forerunner w aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **Garmin Pay > ➞**.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby wprowadzić dane karty i dodać ją do portfela.

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

Zarządzanie portfelem Garmin Pay

Można wyświetlić szczegółowe informacje o wszystkich kartach płatniczych. Karty można również zawiesić, aktywować lub usunąć. Istnieje również możliwość zawieszenia lub usunięcia całego portfela Garmin Pay.

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

- 1 Na stronie urządzenia Forerunner w aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **Garmin Pay > Zarządzaj portfelem**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Aby zawiesić określoną kartę płatniczą, wybierz ją, a następnie wybierz **Zawieś**.
Aby można było dokonywać płatności za pomocą urządzenia Forerunner, karta musi być aktywna.
 - Aby czasowo zawiesić wszystkie karty płatnicze w portfelu, wybierz **Zawieś portfel**.
Do momentu cofnięcia zawieszenia co najmniej jednej karty za pomocą aplikacji dokonywanie płatności przy użyciu urządzenia Forerunner będzie niemożliwe.
 - Aby cofnąć zawieszenie portfela, wybierz **Cofnij zawieszenie portfela**.
 - Aby usunąć określoną kartę płatniczą, wybierz kartę, a następnie wybierz **Usuń**.

Karta zostanie całkowicie usunięta z portfela. Aby móc w przyszłości dodać tę kartę do swojego portfela, trzeba ponownie wprowadzić dane karty.

- Aby usunąć wszystkie karty płatnicze z portfela, wybierz **Usuń portfel**.

Portfel Garmin Pay i wszystkie powiązane z nim informacje o kartach płatniczych zostaną usunięte. Do momentu utworzenia nowego portfela i dodania karty płatniczej dokonywanie płatności przy użyciu urządzenia Forerunner będzie niemożliwe.

Zmiana kodu dostępu Garmin Pay

Do zmiany kodu dostępu wymagana jest znajomość bieżącego kodu. Kodu dostępu nie można odzyskać. W przypadku zapomnienia kodu dostępu należy usunąć portfel, utworzyć nowy i ponownie wprowadzić informacje o karcie płatniczej.

Kod wymagany do uzyskania dostępu do portfela Garmin Pay można zmienić na urządzeniu Forerunner.

- 1 Na stronie urządzenia Forerunner w aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **Garmin Pay > Zresetuj hasło**.

- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Przy kolejnej płatności za pomocą urządzenia Forerunner trzeba będzie wpisać nowy kod dostępu.

Historia

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

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

Korzystanie z historii

Historia zawiera poprzednie aktywności, które zapisano w urządzeniu.

Urządzenie jest wyposażone w widżet historii umożliwiający szybki dostęp do danych aktywności (*Widżety, strona 21*).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Aktywności**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby wyświetlić dodatkowe informacje o aktywności, wybierz **Wszystkie statystyki**.
 - Aby wyświetlić wpływ aktywności na wysiłek aerobowy i wydolność beztlenową, wybierz **Training Effect** (*Informacje o funkcji Training Effect, strona 15*).
 - Aby wyświetlić czas w każdej strefie tętna, wybierz **Tętno** (*Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna, strona 26*).
 - Aby wybrać okrążenie i wyświetlić dodatkowe informacje o każdym okrążeniu, wybierz **Okrążenia**.
 - Aby wybrać serię ćwiczeń i wyświetlić dodatkowe informacje o każdej serii, wybierz **Serie**.
 - Aby wyświetlić aktywność na mapie, wybierz **Mapa**.
 - Aby wyświetlić wykres wysokości dla aktywności, wybierz **Wykres wysokości**.
 - Aby usunąć wybraną aktywność, wybierz **Usuń**.

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.

Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Aktywności**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz **Tętno**.

Wyświetlanie podsumowania danych

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Podsumowanie**.
- 3 W razie potrzeby wybierz aktywność.
- 4 Wybierz opcję, aby wyświetlić tygodniowe lub miesięczne podsumowanie.

Korzystanie z licznika

Licznik dystansu automatycznie rejestruje całkowity pokonany dystans, wzniesienia i czas aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Podsumowanie > Licznik**.
- 3 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podsumowania dla licznika dystansu.

Usuwanie historii

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Opcje**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Usuń wszystkie aktywności**, aby usunąć wszystkie aktywności z historii.
 - Wybierz **Zeruj podsumowania**, aby wyzerować wszystkie podsumowania dotyczące dystansu i czasu.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

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, triatlony i wiele innych aktywności. Aby założyć bezpłatne konto, odwiedź stronę connect.garmin.com.

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

Analizuj dane: Można wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o aktywności, w tym czas, dystans, wysokość, tętno, spalone kalorie, rytm, dynamikę 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.



Nawigacja

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



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

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

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

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

Odwiedź sklep Connect IQ: Możesz pobierać stąd aplikacje, tarcze zegarków, pola danych i widżety.

Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze

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

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

Zarządzanie danymi

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

Usuwanie plików

NOTYFIKACJA

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

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

UWAGA: Systemy operacyjne Mac zapewniają ograniczone wsparcie trybu przesyłu plików MTP. Otwórz dysk Garmin w systemie operacyjnym Windows. Do usunięcia plików muzycznych z urządzenia należy użyć aplikacji Garmin Express.

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.

Tworzenie kursu i podążanie nim za pomocą urządzenia

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **≡**.
- 4 Wybierz kolejno **Nawiguj > Kursy > Utwórz nowy**.
- 5 Wpisz nazwę kursu i wybierz **✓**.
- 6 Wybierz **Dodaj pozycję**.
- 7 Wybierz opcję.
- 8 W razie potrzeby powtórz kroki 4 i 5.
- 9 Wybierz kolejno **Gotowe > Zaczni kurs**.
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 10 Wybierz **START**, aby rozpocząć nawigowanie.

Tworzenie kursu trasy powrotnej

Urządzenie umożliwia utworzenie kursu trasy powrotnej w oparciu o określony dystans i kierunek nawigacji.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz **Bieg lub Rower**.
- 3 Przytrzymaj **≡**.
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kurs trasy powrotnej**.
- 5 Wpisz całkowity dystans kursu.
- 6 Wybierz kierunek.
Urządzenie utworzy maksymalnie trzy kursy. Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić kursy.
- 7 Wybierz **START**, aby wybrać kurs.
- 8 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć nawigację, wybierz **Idź!**.
 - Aby wyświetlić kurs na mapie i przesunąć/powiększyć mapę, wybierz **Mapa**.
 - Aby wyświetlić listę zakrętów podczas kursu, wybierz **Szczegółowe**.
 - Aby wyświetlić wykres wysokości dla trasy, wybierz **Wykres wysokości**.

- Aby zapisać kurs, wybierz **Zapisz**.
- Aby wyświetlić listę wniosków podczas kursu, wybierz **Zobacz wniesienia**.

Zapisywanie pozycji

Można zapisać aktualną pozycję, aby użyć jej do nawigacji w późniejszym czasie.

UWAGA: Istnieje możliwość dodawania opcji do menu sterowania.

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz **Zapisz pozycję**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Edytowanie zapisanych pozycji

Można usunąć zapisaną pozycję albo edytować jej nazwę, informacje o wysokości i pozycji.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START > Nawiguj > Zapisane pozycje**.
- 2 Wybierz zapisaną pozycję.
- 3 Wybierz jedną z opcji, aby edytować pozycję.

Odwzorowanie punktu

Istnieje możliwość utworzenia nowej pozycji poprzez odwzorowanie dystansu i namiaru z aktualnej pozycji do nowej.

- 1 W razie potrzeby wybierz kolejno **START > Dodaj > Odwz. punkt**, aby dodać aplikację odwzorowującą punkty trasy do listy aplikacji.
- 2 Wybierz **Tak**, aby dodać aplikację do listy ulubionych.
- 3 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START > Odwz. punkt**.
- 4 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby ustawić kierunek.
- 5 Wybierz **START**.
- 6 Wybierz **DOWN**, aby ustawić jednostkę miary.
- 7 Wybierz **UP**, aby wprowadzić odległość.
- 8 Wybierz **START**, aby zapisać.

Odwzorowany punkt zostanie zapisany z domyślną nazwą.

Podróżowanie do celu

Urządzenia można używać do podróżowania do wyznaczonego celu lub według wyznaczonej trasy.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START > Nawiguj**.
- 2 Wybierz kategorię.
- 3 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby wybrać cel.
- 4 Wybierz **Nawiguj do**.
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 5 Wybierz **START**, aby rozpocząć nawigowanie.

Nawigacja do punktu szczególnego

Jeśli dane mapy zainstalowane w urządzeniu zawierają punkty szczególne, można do nich nawigować.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **≡**.
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Punkty szczególne**, a następnie wybierz kategorię.
Zostanie wyświetlona lista punktów szczególnych znajdujących się w pobliżu Twojej aktualnej pozycji.
- 5 W razie potrzeby wybierz opcję:
 - Aby przeprowadzić wyszukiwanie w pobliżu innej pozycji, wybierz **Szukaj blisko**, a następnie wybierz pozycję.

- Aby wyszukać punkt szczególny według nazwy, wybierz **Szukaj wg liter**, wpisz nazwę, wybierz **Szukaj blisko**, a następnie wybierz lokalizację.

- 6 Wybierz punkt szczególny z wyników wyszukiwania.
- 7 Wybierz **Idź!**.
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 8 Wybierz **START**, aby rozpocząć nawigowanie.

Punkty szczególne

Punkt szczególny to miejsce, które może okazać się przydatne lub interesujące. Punkty szczególne są uporządkowane według kategorii i mogą obejmować popularne cele podróży, takie jak stacje benzynowe, restauracje, hotele czy miejsca rozrywki.

Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź

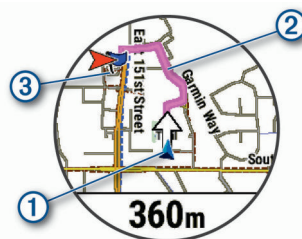
Użytkownik może skierować urządzenie na dowolny obiekt w oddali, np. na wieżę ciśnień, zablokować wskazany kierunek, a następnie rozpocząć podróż do tego obiektu.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START > Nawiguj > Celuj i idź**.
- 2 Skieruj górną część zegarka na obiekt i wybierz **START**.
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 3 Wybierz **START**, aby rozpocząć nawigowanie.

Nawigacja do punktu startowego podczas aktywności

Można nawigować z powrotem do punktu startowego bieżącej aktywności w linii prostej lub wzdłuż przebytej trasy. Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.

- 1 Podczas aktywności wybierz kolejno **STOP > Wróć do startu**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz **TracBack**.
 - Jeśli nie masz obsługiwanej mapy lub korzystasz z wyznaczania bezpośrednich tras, wybierz **Trasa**, aby nawigować do punktu rozpoczęcia aktywności w linii prostej.
 - Jeśli nie korzystasz z wyznaczania bezpośrednich tras, wybierz **Trasa**, aby nawigować z powrotem do punktu rozpoczęcia aktywności, korzystając ze szczegółowych wskazówek.



Aktualna pozycja ①, ślad, po którym ma odbywać się podróż ②, oraz miejsce docelowe ③ zostaną wyświetlone na mapie.

Nawigacja do punktu startowego ostatniej zapisanej aktywności

Można nawigować z powrotem do punktu startowego ostatniej zapisanej aktywności w linii prostej lub wzdłuż przebytej trasy. Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.

- 1 Wybierz kolejno **START > Nawiguj > Aktywności**.
- 2 Wybierz ostatnio zapisaną aktywność.
- 3 Wybierz **Wróć do startu**.

- 4 Wybierz opcję:
 - Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz **TracBack**.
 - Aby nawigować z powrotem do punktu rozpoczęcia aktywności w linii prostej, wybierz **Trasa**.
- 5 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić kompas (opcjonalnie). Strzałka wskazuje drogę do punktu początkowego.

Oznaczanie i nawigowanie do pozycji sygnału „Człowiek za burtą”

Można zapisać pozycję sygnału „Człowiek za burtą” (MOB) i automatycznie do niej zawrócić.

PORADA: Można dostosować funkcję przytrzymania przycisku, tak aby zapewniała ona dostęp do funkcji MOB (*Dostosowywanie przycisków dostępu, strona 37*).

Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START** > **Nawiguj** > **Ostatni punkt MOB**.

Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- 1 Podczas wykonywania aktywności przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Przerwij nawigację**.

Mapa

 przedstawia aktualne położenie na mapie. Na mapie pojawiają się nazwy i symbole pozycji. Podczas nawigacji do celu trasa jest oznaczona na mapie linią.

- Nawigacja z użyciem mapy (*Przesuwanie i powiększanie mapy, strona 29*)
- Ustawienia mapy (*Ustawienia mapy, strona 29*)

Wyświetlanie mapy

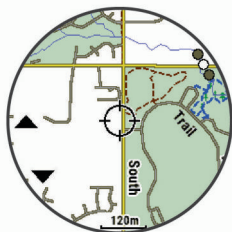
- 1 Rozpocznij aktywność na powietrzu.
 - 2 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby przewijać ekran mapy.
 - 3 Wybierz , a następnie jedną z opcji:
 - Aby przesunąć lub powiększyć mapę, wybierz **Przesuń/Powiększ**.
- PORADA:** Możesz wybrać **START**, aby przełączać między przesuwaniem w górę i w dół, przesuwaniem w lewo i w prawo oraz powiększaniem. Możesz przytrzymać **START**, aby wybrać punkt wskazany celownikiem.
- Aby wyświetlić pobliskie punkty szczególne i punkty trasy, wybierz **W okolicy**.

Zapisywanie lub nawigowanie do pozycji na mapie

Można wybrać dowolną pozycję na mapie. Pozycję tę można zapisać lub rozpocząć nawigację do niej.

- 1 Na ekranie mapy naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Przesuń/Powiększ**.

Na mapie pojawią się elementy sterujące i celownik.



- 3 Przesuń mapę i dostosuj jej powiększenie, aby pozycja znalazła się w celowniku.
- 4 Przytrzymaj **START**, aby wybrać punkt wskazany celownikiem.

- 5 W razie potrzeby wybierz znajdujący się w pobliżu punkt szczególny.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć nawigację do wybranej pozycji, wybierz **Idź!**.
 - Aby zapisać pozycję, wybierz **Zapisz pozycję**.
 - Aby wyświetlić informacje o pozycji, wybierz **Przejrzyj**.

Nawigowanie przy użyciu funkcji W okolicy

Można korzystać z funkcji „W okolicy” do nawigowania do pobliskich punktów szczególnych i punktów trasy.

UWAGA: Dane mapy zainstalowane w urządzeniu muszą zawierać punkty szczególne, aby można było do nich nawigować.

- 1 Na ekranie mapy naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz **W okolicy**.
Na mapie wyświetlone zostaną ikony wskazujące punkty szczególne i punkty trasy.
- 3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby podświetlić obszar mapy.
- 4 Wybierz **STOP**.
Wyświetlona zostanie lista punktów szczególnych i punktów trasy z podświetlonej części mapy.
- 5 Wybierz pozycję.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć nawigację do wybranej pozycji, wybierz **Idź!**.
 - Aby wyświetlić wybraną pozycję na mapie, wybierz **Mapa**.
 - Aby zapisać pozycję, wybierz **Zapisz pozycję**.
 - Aby wyświetlić informacje o pozycji, wybierz **Przejrzyj**.

Przesuwanie i powiększanie mapy

- 1 Podczas nawigacji wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić mapę.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj .
- 3 Wybierz **Przesuń/Powiększ**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby przełączać między przesuwaniem w górę i w dół oraz w lewo i w prawo lub powiększyć, wybierz **START**.
 - Aby przesunąć lub powiększyć mapę, użyj przycisków **UP** i **DOWN**.
 - Aby wyjść, wybierz **BACK**.

Ustawienia mapy

Można dostosować wygląd mapy w aplikacji mapy i na ekranach danych.

Na tarczy zegarka przytrzymaj  i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Mapa**.

Orientacja: Ustawianie orientacji mapy. Opcja Północ u góry wyświetla północ na górze ekranu. Opcja Kierunek u góry wyświetla bieżący kierunek podróży na górze ekranu.

Punkty użytkownika: Pozwala na wyświetlanie i ukrywanie zapisanych pozycji na mapie.

Auto. przybliżanie: Automatycznie wybiera poziom powiększenia zapewniający optymalne korzystania z mapy. W przypadku wyłączenia operacje powiększania i pomniejszania trzeba wykonywać ręcznie.

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

Wykres śladu: Pozwala na wyświetlanie i ukrywanie dziennika podróży (przebytej drogi) w postaci kolorowej linii na mapie.

Kolor śladu: Pozwala zmienić kolor śladu.

Szczegółowość: Pozwala określić szczegółowość mapy. Im więcej szczegółów, tym wolniej mapa może być odświeżana.

Morski: Umożliwia wyświetlanie danych na mapach w trybie morskim.

Rysuj segmenty: Pokazuje bądź ukrywa segmenty wyświetlane jako kolorowe linie na mapie.

Rysuj poziomice: Pokazuje bądź ukrywa poziomice na mapie.

Wysokościomierz i barometr

Urządzenie jest wyposażone w wewnętrzny wysokościomierz i barometr. Urządzenie bezustannie zbiera dane dotyczące wysokości i ciśnienia, nawet w trybie niskiego poboru mocy. Wysokościomierz informuje w przybliżeniu o aktualnej wysokości na podstawie zmian ciśnienia. Barometr wyświetla informacje o ciśnieniu panującym w danym środowisku na podstawie stałej wysokości, gdzie wysokościomierz był ostatnio kalibrowany (*Ustawienia wysokościomierza, strona 36*). Aby szybko otworzyć ustawienia wysokościomierza lub barometru, w widżetach wysokościomierza lub barometru wybierz **START**.

Kompas

Urządzenie jest wyposażone w 3-osiowy kompas z funkcją automatycznej kalibracji. Funkcje i wygląd kompasu zmieniają się w zależności od aktywności, od tego, czy moduł GPS jest włączony, a także od tego, czy nawigujesz do celu. Możesz ręcznie zmienić ustawienia kompasu (*Ustawienia kompasu, strona 35*). Aby szybko otworzyć ustawienia kompasu, w widżecie kompasu wybierz **START**.

Ustawienia nawigacji

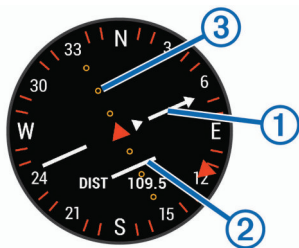
Można dostosować funkcje mapy oraz wygląd podczas nawigowania do celu.

Dostosowywanie funkcji mapy

- 1 Przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Nawigacja > Ekrany danych**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Mapa**, aby włączyć lub wyłączyć mapę.
 - Wybierz **Przewodnik**, aby włączyć lub wyłączyć ekran przewodnika, wyświetlający namiar kompasu lub kurs, którym będziesz podążać podczas nawigowania.
 - Wybierz **Wykres wysokości**, aby włączyć lub wyłączyć wykres wysokości.
 - Wybierz ekran, który chcesz dodać, usunąć lub edytować.

Wskaźnik kursu

Wskaźnik kursu najbardziej przydaje się podczas nawigowania do celu w linii prostej, na przykład podczas nawigowania na wodzie. Może być pomocny podczas nawigowania z powrotem do linii kursu, jeśli zaszła potrzeba zboczenia z kursu — na przykład w celu ominięcia przeszkody lub niebezpieczeństwa.



Wskaźnik kursu ① wskazuje relację względem linii kursu prowadzącej do celu podróży. Wskaźnik zboczenia z kursu (CDI) ② wskazuje zejście (prawe lub lewe) z kursu. Kropki ③ informują o stopniu zejścia z kursu.

Wstawienia wskaźnika kierunku

Możesz ustawić wskaźnik kierunku, aby wyświetlał się na stronach danych podczas nawigowania. Wskaźnik ten wskazuje kierunek do celu.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Nawigacja > Wskaźnik kierunku**.

Ustawianie alertów nawigacyjnych

Można ustawić alerty pomagające w nawigowaniu do celu.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Nawigacja > Alerty**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić alert dla określonego dystansu od celu, wybierz **Dystans do celu**.
 - Aby ustawić alert dla szacowanego czasu podróży do celu, wybierz **ETE do celu**.
 - Aby ustawić alert w przypadku zboczenia z kursu, wybierz **Zejsście z kursu**.
 - Aby włączyć szczegółowe komunikaty nawigacyjne, wybierz **Monity zwrotów**.
- 4 W razie potrzeby wybierz **Stan**, aby włączyć alert.
- 5 W razie potrzeby wpisz wartość czasu lub dystansu i wybierz .

Czujniki bezprzewodowe

Urządzenie można używać z bezprzewodowymi czujnikami ANT+ lub Bluetooth. Więcej informacji na temat zgodności i zakupu opcjonalnych czujników można znaleźć na stronie buy.garmin.com.

Parowanie czujników bezprzewodowych

Podczas pierwszego łączenia czujnika bezprzewodowego z urządzeniem przy użyciu technologii ANT+ lub Bluetooth należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

UWAGA: Jeśli do urządzenia dołączony był czujnik tętna, jest on już sparowany z urządzeniem.

- 1 Jeśli chcesz sparować czujnik tętna, załóż go (*Zakładanie czujnika tętna, strona 11, Zakładanie czujnika tętna, strona 12*).

Czujnik tętna nie będzie zapisywać ani przysyłać danych, jeśli nie zostanie założony.

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

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

- 3 Naciśnij i przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Szukaj wszystko**.
 - Wybierz typ posiadanego czujnika.

Po sparowaniu czujnika z urządzeniem status czujnika zmieni się z Wyszukiwanie na Połączony. Dane czujnika pojawiają się w formie pętli ekranów danych lub własnego pola danych.

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 bezprzewodowych](#), strona 30).

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

- 1 Zamocuj czujnik na nogę zgodnie z instrukcją.
- 2 Wybierz aktywność biegania.
- 3 Idź pobiegać.

Kalibracja czujnika na nogę

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

Usprawnienie kalibracji czujnika na nogę

Przed skalibrowaniem urządzenia należy odebrać sygnał GPS i sparować je z czujnikiem na nogę ([Parowanie czujników bezprzewodowych](#), strona 30).

Czujnik na nogę kalibruje się automatycznie, ale możesz zwiększyć precyzję danych dotyczących prędkości i dystansu, wykonując kilka biegów na świeżym powietrzu z włączoną funkcją GPS.

- 1 Stój na zewnątrz przez 5 minut, mając czysty widok na niebo.
- 2 Rozpocznij bieg.
- 3 Biegnij bez zatrzymywania się przez 10 minut.
- 4 Zatrzymaj aktywność i zapisz ją.

Na podstawie zarejestrowanych danych wartość kalibracji czujnika na nogę się zmieni, jeśli będzie taka potrzeba. Nie ma potrzeby ponownie kalibrować czujnika na nogę, chyba że zmienisz styl biegania.

Ręczna kalibracja czujnika na nogę

Przed skalibrowaniem urządzenia należy je sparować z czujnikiem na nogę ([Parowanie czujników bezprzewodowych](#), strona 30).

Jeśli znany jest współczynnik kalibracji, zaleca się przeprowadzenie kalibracji ręcznej. Jeśli czujnik na nogę był wcześniej kalibrowany z innym produktem Garmin, współczynnik kalibracji może być już Tobie znany.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria**.
- 3 Wybierz czujnik na nogę.
- 4 Wybierz kolejno **Kalibracja kalibracji > Ustaw wartość**.
- 5 Dostosuj współczynnik kalibracji:
 - Zwiększ współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za mały.
 - Zmniejsz współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za duży.

Ustawianie prędkości i dystansu dla czujnika na nogę

Przed wybraniem własnych ustawień prędkości i dystansu dla czujnika na nogę należy sparować urządzenie z czujnikiem na nogę ([Parowanie czujników bezprzewodowych](#), strona 30).

Możesz ustawić urządzenie tak, aby obliczało prędkość i dystans na podstawie wskazań czujnika na nogę, a nie danych GPS.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Czujniki i akcesoria**.
- 3 Wybierz czujnik na nogę.
- 4 Wybierz **Prędkość** lub **Dystans**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **W pomieszczeniu**, jeśli trenujesz z wyłączoną funkcją GPS, zwykle w pomieszczeniu.
 - Wybierz **Zawsze**, aby korzystać z czujnika na nogę zamiast z ustawień GPS.

Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedalowania

Zgodne rowerowe czujniki prędkości lub rytmu pedalowania mogą przysyłać dane do posiadanego urządzenia.

- Sparuj czujnik z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych](#), strona 30).
- Ustaw rozmiar kół ([Rozmiar i obwód kół](#), strona 47).
- Idź pojeździć ([Rozpoczynanie aktywności](#), strona 2).

Trening z miernikami mocy

- Odwiedź stronę buy.garmin.com, 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](#), strona 8).
- Korzystaj z alertów zakresowych i otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy ([Ustawianie alertu](#), strona 33).
- Dostosuj pola danych mocy ([Dostosowywanie ekranów danych](#), strona 32).

Korzystanie z elektronicznych manetek

Aby korzystać ze zgodnych elektronicznych manetek zmiany biegów, takich jak manetki Shimano® Di2™, należy najpierw sparować je z posiadanym urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych](#), strona 30). Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych ([Dostosowywanie ekranów danych](#), strona 32). W urządzeniu Forerunner wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.

Świadomość sytuacji

Urządzenia Forerunner można używać razem z urządzeniem Varia Vision™, ze światłami rowerowymi Varia™ i radarem wstecznym, aby zwiększyć swoją świadomość sytuacyjną. Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika urządzenia Varia.

UWAGA: Możliwe, że konieczna będzie aktualizacja oprogramowania urządzenia Forerunner, aby można było sparować urządzenia Varia ([Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect](#), strona 41).

tempe

tempe to bezprzewodowy czujnik temperatury ANT+. Czujnik można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze. Aby wyświetlać dane o temperaturze z urządzenia tempe, należy sparować urządzenie tempe z posiadanym urządzeniem.

Dostosowywanie urządzenia

Dostosowywanie listy aktywności

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz dowolną aktywność, aby dostosować jej ustawienia, ustaw aktywność jako ulubioną, zmień kolejność wyświetlania itd.
 - Wybierz **Dodaj**, aby dodać więcej aktywności lub utworzyć własne aktywności.

Dostosowywanie pętli widżetów

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Widżety**.
- 3 Wybierz widżet.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację widżetu w pętli widżetów.
 - Wybierz **Usuń**, aby usunąć widżet z pętli widżetów.
- 5 Wybierz **Dodaj widżety**.
- 6 Wybierz widżet.

Widżet zostanie dodany do pętli widżetów.

Ustawienia aktywności i aplikacji

Te ustawienia umożliwiają dostosowanie każdej fabrycznie załadowanej aplikacji do śledzenia aktywności dla własnych potrzeb treningowych. Można na przykład dostosować strony danych oraz włączyć alerty i funkcje treningowe. Nie wszystkie ustawienia są dostępne dla wszystkich typów aktywności.

Przytrzymaj , wybierz kolejno **Ustawienia** > **Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność i ustawienia aktywności.

Dystans 3D: Oblicza przebyty dystans na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie.

Prędkość 3D: Oblicza prędkość na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie (*Prędkość 3D i dystans, strona 34*).

Kolor akcentów: Umożliwia ustawienie koloru akcentu dla każdej aktywności, co ułatwia sprawdzenie, która aktywność jest aktywna.

Alerty: Umożliwia ustawienie alertów treningu lub nawigacji dla danej aktywności.

Automatyczna wspinaczka: Powoduje, że urządzenie automatycznie wykrywa zmiany w wysokości za pomocą wbudowanego wysokościomierza.

Auto Lap: Umożliwia ustawienie opcji funkcji Auto Lap® (*Auto Lap, strona 34*).

Auto Pause: Ustawienie pozwala zatrzymać rejestrowanie danych w przypadku braku ruchu lub gdy prędkość spadnie poniżej określonego poziomu (*Włączanie funkcji Auto Pause, strona 34*).

Autouruchamianie: Powoduje, że urządzenie automatycznie wykrywa zjazd na nartach za pomocą wbudowanego akcelerometru.

Autoprzewijanie: Umożliwia automatyczne przełączanie ekranów z danymi dotyczącymi aktywności, gdy minutnik jest włączony (*Korzystanie z funkcji autoprzewijania, strona 34*).

Automatyczna seria: Włącza automatyczne rozpoczynanie i zatrzymywanie serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.

Kolor tła: Ustawianie koloru tła każdej aktywności na czarny lub biały.

ClimbPro: Wyświetla ekrany planowania i monitorowania wspinaczki podczas nawigacji.

Start odliczania: Włącza czasomierz odliczania dla interwałów pływania w basenie.

Edytuj masę: Umożliwia dodanie obciążenia używanego dla tego ćwiczenia podczas ćwiczenia siłowego lub aktywności cardio.

Ekrany danych: Pozwala dostosować dane wyświetlane na ekranie dla wybranej aktywności, a także dodać nowe ekrany danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 32*).

GPS: Umożliwia ustawienie trybu anteny GPS. Użycie opcji GPS + GLONASS lub GPS + GALILEO zapewnia zwiększoną wydajność w wymagających warunkach i szybsze uzyskanie danych dotyczących pozycji. Użycie opcji GPS wraz z innym satelitą może znacząco zredukować czas pracy baterii w porównaniu do korzystania z samej opcji GPS. Użycie opcji UltraTrac umożliwia rejestrowanie punktów śladu i danych czujnika z mniejszą częstotliwością (*UltraTrac, strona 35*).

Zablokuj przyciski: Pozwala zablokować przyciski podczas aktywności obejmującej wiele dyscyplin, aby zapobiec ich przypadkowemu naciśnięciu.

Mapa: Pozwala określić preferencje wyświetlania ekranu danych mapy dla konkretnej aktywności (*Ustawienia mapy aktywności, strona 33*).

Metronom: Odtwarza dźwięki z jednostajnym rytmem, co umożliwia poprawę kondycji przez trening w szybszym, wolniejszym lub bardziej jednostajnym rytmie (*Korzystanie z metronomu, strona 7*).

Długość basenu: Ustawienie długości basenu dla pływania.

Czas do osz. energii: Pozwala ustawić czas, po którym włącza się oszczędzanie energii dla aktywności (*Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii, strona 35*).

Zmień nazwę: Ustaw nazwę aktywności.

Powtór: Włącza opcję Powtór dla aktywności obejmujących wiele dyscyplin. Na przykład można użyć tej opcji do aktywności, które uwzględniają wiele przebiegów, takich jak bieg z pływaniem.

Przywróć domyślne: Umożliwia zresetowanie ustawień aktywności.

Trasowanie: Pozwala ustawić preferencje dotyczące obliczania tras dla danej aktywności (*Ustawienia wyznaczania trasy, strona 34*).

Punktacja: Automatycznie włącza i wyłącza czujnik po rozpoczęciu marszu lub biegu. Wybranie opcji Zawsze pytaj spowoduje wyświetlenie monitu za każdym razem po rozpoczęciu rundy.

Alerty segmentu: Włącza komunikaty ostrzegające o zbliżeniu się do segmentów.

Śledzenie statystyk: Włącza śledzenie statystyk podczas gry w golf.

Wykrywanie ruchów: Aktywacja wykrywania ruchu na potrzeby pływania w basenie.

Przejścia: Włącza przejścia dla aktywności obejmujących wiele dyscyplin.

Dostosowywanie ekranów danych

Można wyświetlać, ukrywać i zmieniać układ oraz zawartość ekranów danych dla każdej aktywności.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz **Ekrany danych**.

6 Wybierz ekran danych, który chcesz dostosować.

7 Wybierz opcję:

- Wybierz **Układ**, aby dostosować liczbę pól danych na ekranie danych.
- Wybierz pole, aby zmienić dane wyświetlane w tym polu.
- Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację ekranu danych w pętli.
- Wybierz **Usuń**, aby usunąć ekran danych z pętli.

8 W razie potrzeby wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać ekran danych do pętli.

Można dodać własny ekran danych lub wybrać jeden z wstępnie skonfigurowanych ekranów.

Dodawanie punktu do aktywności

Mapę można dodać do pętli ekranów danych aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Ekrany danych > Dodaj nowy > Mapa**.

Alerty

Możesz ustawić alerty dla każdej aktywności, co pomoże w trenowaniu oraz osiąganiu założonych celów, lepszym rozeznaniu w otoczeniu i nawigowaniu do celu. Niektóre alerty są dostępne tylko dla określonych aktywności. Istnieją trzy rodzaje alertów: alerty o zdarzeniach, alerty zakresowe i alerty cykliczne.

Alert o zdarzeniach: Alert o zdarzeniu jest wyświetlany jeden raz. Zdarzeniu jest przypisana określona wartość. Możesz na przykład ustawić urządzenie w taki sposób, aby wyświetlało alert po przekroczeniu określonej wysokości.

Alert zakresowy: Alert zakresowy uruchamia się za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Można na przykład ustawić urządzenie tak, aby informowało użytkownika o każdym spadku tętna poniżej wartości 60 uderzeń na minutę (uderzenia/min) oraz o każdym jego skoku powyżej 210 uderzeń na minutę.

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

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Rytm	Zakres	Można podać minimalny i maksymalny rytm.
Kalorie	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić liczbę kalorii.
Własne	Zdarzenie, cykliczny	Można wybrać istniejący komunikat lub utworzyć własny, a także wybrać typ alertu.
Dystans	Cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według dystansu.
Wysokość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną wysokość.
Tętno	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tętno lub określić zmiany stref. Patrz Informacje o strefach tętna , strona 8 i Obliczanie strefy tętna , strona 8.
Tempo	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tempo.
Moc	Zakres	Można ustawić alert informujący o wysokim lub niskim poziomie mocy.

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Punkt alarmowy	Zdarzenie	Można określić promień z zapisanej pozycji.
Bieg/chód	Cykliczny	Można ustawić przerwy na chód w regularnych odstępach czasu.
Prędkość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną prędkość.
Tempo ruchu	Zakres	Można określić wysokie lub niskie tempo ruchów na minutę.
Czas	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według czasu.

Ustawianie alertu

- 1 Przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Alerty**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać dodatkowe alerty dla aktywności.
 - Wybierz nazwę alertu, aby edytować istniejący alert.
- 7 Jeśli to konieczne, wybierz typ alertu.
- 8 Wybierz strefę, podaj wartości minimalne i maksymalne lub wprowadź wartość niestandardową dla alertu.
- 9 W razie potrzeby włącz alert.

W przypadku wydarzeń i powtarzających się alertów po każdym wprowadzeniu wartości alertu pojawi się komunikat.

W przypadku alertów zakresowych komunikat pojawi się za każdym razem, gdy określony zakres (wartości minimalne i maksymalne) zostanie przekroczony.

Ustawienia mapy aktywności

Można dostosować wygląd ekranu danych mapy dla każdej aktywności.

Przytrzymaj , wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność, ustawienia aktywności oraz opcję **Mapa**.

Konfiguruj mapy: Umożliwia wyświetlanie i ukrywanie danych na zainstalowanych mapach.

Użyj ustawień systemu: Pozwala urządzeniu na wykorzystanie preferowanych ustawień mapy systemu.

Orientacja: Ustawianie orientacji mapy. Opcja Północ u góry wyświetla północ na górze ekranu. Opcja Kierunek u góry wyświetla bieżący kierunek podróży na górze ekranu.

Punkty użytkownika: Pozwala na wyświetlanie i ukrywanie zapisanych pozycji na mapie.

Auto. przybliżanie: Automatycznie wybiera poziom powiększenia zapewniający optymalne korzystanie z mapy. W przypadku wyłączenia operacje powiększania i pomniejszania trzeba wykonywać ręcznie.

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

Wykres śladu: Pozwala na wyświetlanie i ukrywanie dziennika podróży (przebytej drogi) w postaci kolorowej linii na mapie.

Kolor śladu: Pozwala zmienić kolor śladu.

Szczegółowość: Pozwala określić szczegółowość mapy. Im więcej szczegółów, tym wolniej mapa może być odświeżana.

Morski: Umożliwia wyświetlanie danych na mapach w trybie morskim.

Rysuj segmenty: Pokazuje bądź ukrywa segmenty wyświetlane jako kolorowe linie na mapie.

Rysuj poziomice: Pokazuje bądź ukrywa poziomice na mapie.

Ustawienia wyznaczania trasy

Można zmienić ustawienia wyznaczania tras, aby dostosować sposób obliczania tras przez urządzenie.

Przytrzymaj , wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność, ustawienia aktywności oraz opcję **Trasowanie**.

Aktywność: Ustawianie aktywności dla wyznaczonej trasy. Urządzenie oblicza optymalną trasę dla wykonywanej aktywności.

Wyzn. tras wg popularn.: Oblicza trasy w oparciu o najbardziej popularne biegi i przejazdy z Garmin Connect.

Kursy: Ustawia sposób nawigowania po kursach przy użyciu urządzenia. Opcja Podążaj kursem umożliwia dokładną nawigację po wyświetlanym kursie bez przeliczania trasy. Opcja Użyj mapy pozwala nawigować po kursie za pomocą map z funkcją wyznaczania tras oraz przeliczyć trasę w przypadku zboczenia z kursu.

Metoda obliczeń: Pozwala ustawić sposób obliczania trasy, aby zminimalizować czas, dystans lub wznios na trasie.

Unikane: Pozwala ustawić typy dróg lub środków transportu, które będą unikane na trasach.

Typ: Pozwala wybrać zachowanie wskaźnika wyświetlanego podczas wyznaczania tras bezpośrednich.

Auto Lap

Oznaczanie okrążeń wg dystansu

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

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz **Auto Lap**.

6 Wybierz opcję:

- Wybierz **Auto Lap**, aby włączyć lub wyłączyć funkcję Auto Lap.
- Wybierz **Automatyczny dystans**, aby dostosować dystans między okrążeniami.

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 (**Ustawienia systemowe, strona 36**).

W razie potrzeby można dostosować strony danych w taki sposób, aby wyświetlane były dodatkowe dane dotyczące okrążenia (**Dostosowywanie ekranów danych, strona 32**).

Dostosowywanie komunikatu alertu okrążenia

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

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz kolejno **Auto Lap > Alert okrążenia**.

6 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.

7 Wybierz **Podgląd** (opcjonalnie).

Włączanie funkcji Auto Pause

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

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

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz **Auto Pause**.

6 Wybierz opcję:

- Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
- Wybierz **Własny**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy prędkość spada poniżej określonej wartości.

Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki

Funkcja automatycznej wspinaczki automatycznie wykrywa zmiany w wysokości. Jest ona przydatna podczas takich aktywności, jak wspinaczka, piesze wędrówki, bieg czy jazda na rowerze.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz kolejno **Automatyczna wspinaczka > Stan**.

6 Wybierz **Zawsze** lub **Gdy nie nawiguję**.

7 Wybierz opcję:

- Wybierz **Ekran biegu**, aby określić, który ekran danych ma pojawiać się podczas biegania.
- Wybierz **Ekran wspinaczki**, aby określić, który ekran danych ma pojawiać się podczas wspinaczki.
- Wybierz **Odwróć kolory**, aby odwrócić kolory przy zmianie trybów.
- Wybierz **Prędkość pionowa**, aby określić tempo zmiany wartości wzniosu w czasie.
- Wybierz **Przełączanie trybów**, aby ustawić szybkość zmiany trybów urządzenia.

UWAGA: Opcja Bieżący ekran pozwala na automatyczne przełączenie na ostatni przeglądany ekran przed rozpoczęciem automatycznej wspinaczki.

Prędkość 3D i dystans

Ustawienie prędkości 3D i odległości pozwala obliczyć prędkość lub odległość na podstawie zarówno zmian w wysokości, jak i ruchu w poziomie. Jest ono przydatne podczas takich aktywności, jak zjazd na nartach, wspinaczka, nawigacja, piesza wędrówka, bieg czy jazda na rowerze.

Korzystanie z funkcji autoprzewijania

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

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz **Autoprzewijanie**.

6 Wybierz prędkość wyświetlania.

Zmiana ustawień GPS

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

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz **GPS**.

6 Wybierz opcję:

- Wybierz **Zwykły (tylko GPS)**, aby włączyć system GPS.
- Wybierz **GPS + GLONASS** (rosyjski system nawigacji satelitarnej), aby uzyskać dokładniejsze informacje o pozycji w warunkach słabej widoczności nieba.
- Wybierz **GPS + GALILEO** (europejski system nawigacji satelitarnej), aby uzyskać dokładniejsze informacje o pozycji w warunkach słabej widoczności nieba.
- Wybierz **UltraTrac**, aby włączyć rejestrowanie punktów śladu i danych czujnika z mniejszą częstotliwością ([UltraTrac, strona 35](#)).

UWAGA: Użycie GPS wraz z innym satelitą może skrócić czas działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS ([System GPS i inne systemy satelitarne, strona 35](#)).

System GPS i inne systemy satelitarne

Opcje GPS + GLONASS lub GPS + GALILEO zapewniają zwiększoną wydajność w wymagających warunkach i szybsze uzyskanie danych dotyczących pozycji w porównaniu do korzystania z samego GPS. Jednak użycie GPS wraz z innym systemem satelitarnym może skrócić czas działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

UltraTrac

Funkcja UltraTrac to ustawienie GPS, które umożliwia rejestrowanie punktów śladu i danych czujnika z mniejszą częstotliwością. Włączenie funkcji UltraTrac zmniejsza zużycie baterii, jednak jakość zarejestrowanych działań również ulega zmniejszeniu. Z funkcji UltraTrac należy korzystać w przypadku aktywności, które wymagają mniejszego zużycia baterii, a częste aktualizacje danych czujnika są mniej ważne.

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. Przytrzymaj , wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność i ustawienia aktywności. Wybierz **Czas do osz. energii**, aby dostosować ustawienie czasu uaktywnienia dla aktywności.

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.

Usuwanie aktywności lub aplikacji

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność.

4 Wybierz opcję:

- Aby usunąć aktywność z listy ulubionych, wybierz **Usuń z Ulubionych**.
- Aby usunąć aktywność z listy aplikacji, wybierz **Usuń**.

GroupTrackUstawienia

Przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Bezpiecz. i śledz. > GroupTrack**.

Pokaż na mapie: Pozwala wyświetlić znajomych na ekranie mapy podczas sesji GroupTrack.

Typy aktywności: Umożliwia wybór typów aktywności wyświetlanych na ekranie mapy podczas sesji GroupTrack.

Ustawienia tarczy zegarka

Możesz dostosować wygląd tarczy zegarka, wybierając dany układ, kolory i dodatkowe informacje. Możesz również pobrać własne tarcze zegarka ze sklepu Connect IQ.

Dostosowywanie tarczy zegarka

Aby aktywować tarczę zegarka Connect IQ, najpierw trzeba zainstalować tarczę zegarka ze sklepu Connect IQ ([Connect IQFunkcje, strona 22](#)).

Można dostosować informacje wyświetlane na tarczy zegarka i jej wygląd, a także aktywować zainstalowaną tarczę zegarka Connect IQ.

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .

2 Wybierz **Tarcza zegarka**.

3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić opcje tarczy zegarka.

4 Wybierz **Dodaj nowy**, aby przewinąć dostępne fabrycznie załadowane analogowe tarcze zegarka.

5 Wybierz kolejno **START > Zastosuj**, aby aktywować fabrycznie załadowaną tarczę zegarka lub zainstalowaną tarczę zegarka .Connect IQ

6 W przypadku korzystania z fabrycznie załadowanej tarczy zegarka wybierz kolejno **START > Dostosuj**.

7 Wybierz opcję:

- Aby zmienić styl cyfr na analogowej tarczy zegarka, wybierz **Wybierz**.
- Aby zmienić styl wskazówek na analogowej tarczy zegarka, wybierz **Wskazówki**.
- Aby zmienić styl liczb na cyfrowej tarczy zegarka, wybierz **Układ**.
- Aby zmienić styl sekund na cyfrowej tarczy zegarka, wybierz **Sekundy**.
- Aby określić, jakie informacje będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Dane**.
- Aby dodać lub zmienić kolor akcentów tarczy zegarka, wybierz **Kolor akcentów**.
- Aby zmienić kolor tła, wybierz **Kolor tła**.
- Aby zapisać zmiany, wybierz **Gotowe**.

Ustawienia czujników

Ustawienia kompasu

Przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Kompas**.

Kalibruj: Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika kompasu ([Ręczna kalibracja kompasu, strona 36](#)).

Wyświetlacz: Ustawienie kierunku wyświetlanego w kompasie w stopniach lub miliradianach.

Odniesienie północne: Umożliwia ustawienie odniesienia północnego kompasu ([Ustawianie odniesienia północnego, strona 36](#)).

Tryb: Pozwala tak ustawić kompas, aby podczas ruchu używał tylko danych z elektronicznego czujnika (Włączone), sygnału GPS i danych z elektronicznego czujnika (Auto) lub tylko danych GPS (Wyłącz).

Ręczna kalibracja kompasu

NOTYFIKACJA

Kalibrację kompasu należy przeprowadzić na wolnym powietrzu. Aby zwiększyć dokładność kierunków, nie należy stawać w pobliżu obiektów wpływających na pola magnetyczne, np. pojazdów, budynków czy linii wysokiego napięcia.

Urządzenie użytkownika zostało już fabrycznie skalibrowane i domyślnie korzysta z automatycznej kalibracji. Jeśli kompas działa niewłaściwie, np. po przebyciu dużego dystansu lub po nagłych zmianach temperatur, można go ręcznie skalibrować.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Kompas > Kalibruj > Start**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

PORADA: Wykonuj nadgarstkiem ruch przypominający rysowanie małej ósemki do czasu wyświetlenia się wiadomości.

Ustawianie odniesienia północnego

Można ustawić odniesienie dla kierunku używane do obliczania danych kierunku.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Kompas > Odniesienie północne**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić północ geograficzną jako odniesienia dla kierunku, wybierz **Rzeczywisty**.
 - Aby automatycznie ustawić deklinację magnetyczną dla pozycji, wybierz **Magnetyczny**.
 - Aby ustawić północ topograficzną (000°) jako odniesienie dla kierunku, wybierz **Siatka**.
 - Aby ręcznie ustawić wartość deklinacji magnetycznej, wybierz **Użytkownika**, wpisz wartość deklinacji magnetycznej i wybierz **Gotowe**.

Ustawienia wysokościomierza

Przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Wysokościomierz**.

Kalibruj: Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika wysokościomierza.

Wysokość: Ustawia jednostki miary wysokości.

Kalibracja wysokościomierza barometrycznego

Urządzenie użytkownika zostało już fabrycznie skalibrowane i tej kalibracji używa domyślnie w obranym punkcie startowym GPS. Znając rzeczywistą wysokość, można ręcznie skalibrować wysokościomierz barometryczny.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Wysokościomierz**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby skalibrować automatycznie w punkcie startowym GPS, wybierz **Autokalibr** i wybierz żadaną opcję.
 - Aby wprowadzić bieżącą wysokość, wybierz **Kalibruj**.

Ustawienia barometru

Przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Barometr**.

Kalibruj: Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika barometru.

Wykres: Umożliwia ustawienie skali czasu dla wykresu w widoczności barometru.

Tryb zegarka: Umożliwia ustawienie czujnika wykorzystywanego w trybie zegarka. W przypadku opcji Auto wykorzystywany jest zarówno wysokościomierz, jak i barometr, w zależności od ruchu. Można użyć opcji Wysokościomierz, jeśli podczas aktywności mają miejsce zmiany wysokości lub opcji Barometr, jeśli podczas aktywności wysokość się nie zmienia.

Kalibrowanie barometru

Urządzenie użytkownika zostało już fabrycznie skalibrowane i tej kalibracji używa domyślnie w obranym punkcie startowym GPS. Znając rzeczywistą wysokość lub prawidłowe ciśnienie dla poziomu morza, można ręcznie skalibrować barometr.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Barometr > Kalibruj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby wprowadzić bieżącą wysokość lub ciśnienie dla poziomu morza, wybierz **Tak**.
 - Aby automatycznie skalibrować cyfrowy model wysokości, wybierz **Użyj CMW**.
 - Aby skalibrować automatycznie w punkcie startowym GPS, wybierz **Użyj GPS**.

Xero Ustawienia pozycji

Przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Pozycje XERO**.

Stan: Umożliwia wyświetlanie informacji o lokalizacji zmierzonej laserowo ze zgodnego, sparowanego urządzenia Xero.

Tryb udostępniania: Umożliwia publiczne udostępnianie informacji o lokalizacji zmierzonej laserowo lub ich prywatną transmisję.

Ustawienia systemowe

Przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System**.

Język: Umożliwia ustawienie języka komunikatów wyświetlanego w urządzeniu.

Czas: Dostosowuje ustawienia czasu (**Ustawienia czasu**, strona 37).

Podświetlenie: Dostosowuje ustawienia podświetlania (**Zmiana ustawień podświetlenia**, strona 37).

Dźwięki: Umożliwia ustawienie dźwięków urządzenia, takich jak dźwięki przycisków i alertów oraz wibracje.

Nie przeszkadzać: Włączanie i wyłączanie trybu Nie przeszkadzać. Wybierz opcję Czas zaśnięcia, aby automatycznie włączyć tryb Nie przeszkadzać podczas normalnych godzin snu. Możesz podać swoje typowe godziny snu na koncie Garmin Connect.

Skróty klawiszowe: Umożliwiają przypisanie skrótów do przycisków urządzenia (**Dostosowywanie przycisków dostępu**, strona 37).

Autoblokada: Umożliwia automatyczne zablokowanie przycisków, aby zapobiec ich przypadkowemu naciśnięciu. Wybierz opcję Podczas aktywności, aby zablokować przyciski podczas aktywności z pomiarem czasu. Wybierz opcję Poza aktywnością, aby zablokować przyciski, gdy nie rejestrujesz aktywności z pomiarem czasu.

Jednostki: Umożliwia ustawienie jednostek miary używanych w urządzeniu (**Zmiana jednostek miary**, strona 37).

Format: Umożliwia określenie ogólnych preferencji dotyczących formatu, np. dla tempa i prędkości wyświetlanych podczas aktywności, dla początku tygodnia, a także formatu położenia geograficznego oraz daty.

Zapis danych: Umożliwia określenie sposobu zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja Inteligentny (domyślna) pozwala wydłużyć czas rejestrowania danych aktywności.

Opcja Co sekundę zapewnia bardziej szczegółowy zapis aktywności, jednak może nie zarejestrować całej aktywności, która jest wykonywana przez dłuższy okres czasu.

Tryb USB: Przełącza urządzenie w tryb MTP (Media Transfer Protocol) lub w tryb Garmin w przypadku podłączenia do komputera.

Zeruj: Umożliwia zresetowanie danych użytkownika i ustawień (*Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 41*).

Aktualizacja oprogramowania: Pozwala na instalowanie aktualizacji oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Express.

Ustawienia czasu

Przytrzymaj **≡**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System > Czas**.

Format czasu: Pozwala ustawić w urządzeniu 12-, 24-godzinny lub wojskowy format wyświetlania czasu.

Ustaw czas: Pozwala ustawić strefę czasową dla urządzenia. Opcja Auto automatycznie ustawia strefę czasową na podstawie pozycji GPS.

Czas: Umożliwia dostosowanie czasu, jeśli aktywnym ustawieniem jest Ręcznie.

Alerty: Umożliwia ustawienie alarmów godzinnych oraz alertów wschodu i zachodu słońca, które będą się włączać na określoną liczbę minut lub godzin przed wystąpieniem tych zjawisk.

Synchronizuj przez GPS: Umożliwia ręczną synchronizację czasu przez GPS w przypadku przemieszczania się między strefami czasowymi oraz aktualizację czasu na letni.

Zmiana ustawień podświetlenia

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **≡**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Podświetlenie**.
- 3 Wybierz **Podczas aktywności** lub **Poza aktywnością**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Przyciski i alerty**, aby włączyć podświetlenie po naciśnięciu przycisków lub włączeniu się alertów.
 - Wybierz **Gest**, aby włączenie podświetlenia następowało po podniesieniu i przekręceniu nadgarstka, aby na niego spojrzeć.
 - Wybierz **Limit czasu**, aby ustawić czas działania podświetlenia.
 - Wybierz **Jasność**, aby ustawić poziom jasności podświetlenia.

Dostosowywanie przycisków dostępu

Można dostosować funkcje przytrzymanych przycisków oraz ich kombinacji.

- 1 Przytrzymaj **≡**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Skrótów klawiszowe**.
- 3 Wybierz przycisk lub kombinację przycisków, które chcesz dostosować.
- 4 Wybierz funkcję.

Zmiana jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu, tempa i prędkości, wysokości, wagi i temperatury.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **≡**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Jednostki**.
- 3 Wybierz wielkość fizyczną.
- 4 Wybierz jednostkę miary.

Zegary

Ustawianie alarmu

Można ustawić maksymalnie dziesięć osobnych alarmów. Możesz ustawić jednokrotne włączenie alarmu lub wybrać regularne powtarzanie alarmu.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **≡**.
- 2 Wybierz kolejno **Budzik > Dodaj alarm**.
- 3 Wybierz **Czas** i podaj godzinę alarmu.
- 4 Wybierz **Powtórz** i wybierz, kiedy alarm ma być powtórzony (opcjonalnie).
- 5 Wybierz **Dźwięki** i określ rodzaj powiadomienia (opcjonalnie).
- 6 Wybierz kolejno **Podświetlenie > Włączone**, aby wraz z alarmem włączało się podświetlenie.
- 7 Wybierz **Etykieta** i wybierz opis alarmu (opcjonalnie).

Usuwanie alarmu

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **≡**.
- 2 Wybierz **Budzik**.
- 3 Wybierz alarm.
- 4 Wybierz **Usuń**.

Włączanie minutnika

- 1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz **Stoper**.
UWAGA: Może być konieczne dodanie tego elementu do menu elementów sterujących.
- 3 Podaj godzinę.
- 4 W razie potrzeby wybierz kolejno **Restart > Włączone**, aby automatycznie restartować stoper, gdy skończy pracę.
- 5 W razie potrzeby wybierz **Dźwięki** i określ rodzaj powiadomienia.
- 6 Wybierz **Włącz minutnik**.

Korzystanie ze stopera

- 1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz **Stoper**.
UWAGA: Może być konieczne dodanie tego elementu do menu elementów sterujących.
- 3 Wybierz **START**, aby uruchomić stoper.
- 4 Wybierz **LAP**, aby ponownie uruchomić stoper okrążenia ①.



Całkowity czas stopera ② jest nadal mierzony.

- 5 Wybierz **START**, aby zatrzymać oba stopery.
- 6 Wybierz **OPTIONS**.
- 7 Zapisz zarejestrowany czas jako aktywność w historii (opcjonalnie).

Synchronizowanie czasu przez GPS

Po każdym włączeniu urządzenia i odebraniu sygnałów satelitarnych urządzenie automatycznie wykrywa strefę czasową i aktualny czas. Można również ręcznie zsynchronizować czas przez GPS, jeśli przemieszczasz się między strefami czasowymi, oraz zmienić czas na letni.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **≡**.

- Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Czas > Synchronizuj przez GPS**.
- Poczekaj aż urządzenie zlokalizuje satelity (*Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 41*).

Ręczne ustawianie czasu

- Na tarczy zegarka przytrzymaj
- Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Czas > Ustaw czas > Ręcznie**.
- Wybierz **Czas** i podaj aktualny czas.

Pilot VIRB

Funkcja pilota VIRB umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB za pomocą tego urządzenia. Aby kupić kamerę sportową VIRB, odwiedź stronę www.garmin.com/VIRB.

Sterowanie kamerą sportową VIRB

Aby rozpocząć korzystanie z funkcji pilota VIRB, należy ją najpierw włączyć w kamerze VIRB. Więcej informacji zawiera *podręcznik użytkownika kamery VIRB*. Należy również ustawić widżet VIRB, tak aby był wyświetlany w pętli widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 32*).

- Włącz kamerę VIRB.
- Na zegarku Forerunner wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet VIRB.
- W razie potrzeby wybierz **START**, aby sparować zegarek Forerunner z kamerą VIRB.
- Poczekaj, aż zegarek połączy się z kamerą.
- Wybierz opcję:
 - Aby nagrać film, wybierz **Uruchom zapis**.
Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia Forerunner.
 - Aby zrobić zdjęcie podczas nagrywania wideo, wybierz **DOWN**.
 - Aby zatrzymać nagrywanie, wybierz **STOP**.
 - Aby zrobić zdjęcie, wybierz **Zrób zdjęcie**.
 - Aby wykonać kilka zdjęć w trybie sekwencyjnym, wybierz **Zrób sekwencję**.
 - Aby włączyć tryb uśpienia aparatu, wybierz **Uśpij kamerę**.
 - Aby wybudzić aparat z trybu uśpienia, wybierz **Wybudź kamerę**.
 - Aby zmienić ustawienia wideo i zdjęć, wybierz **Ustawienia**.

Sterowanie kamerą sportową VIRB podczas aktywności

Aby rozpocząć korzystanie z funkcji pilota VIRB, należy ją najpierw włączyć w kamerze VIRB. Więcej informacji zawiera *podręcznik użytkownika kamery VIRB*. Należy również ustawić widżet VIRB, tak aby był wyświetlany w pętli widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 32*).

- Włącz kamerę VIRB.
- Wybierz na zegarku Forerunner **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet VIRB.
- W razie potrzeby wybierz **START**, aby sparować zegarek Forerunner z kamerą VIRB.
- Poczekaj, aż zegarek połączy się z kamerą.
Gdy kamera jest podłączona, ekran danych VIRB zostaje automatycznie dodany do aplikacji aktywności.
- Podczas aktywności użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran danych VIRB.
- Przytrzymaj .
- Wybierz **Pilot VIRB**.
- Wybierz opcję:

- Aby sterować kamerą za pomocą stopera aktywności, wybierz kolejno **Ustawienia > Tryb rejestracji > Wł./zatrz.stoper..**
UWAGA: Nagrywanie obrazu rozpoczyna się i zatrzymuje automatycznie, gdy zaczynasz i kończysz aktywność.
- Aby sterować kamerą za pomocą opcji menu, wybierz kolejno **Ustawienia > Tryb rejestracji > Ręcznie**.
- Aby ręcznie nagrać film, wybierz **Uruchom zapis**.
Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia Forerunner.
- Aby zrobić zdjęcie podczas nagrywania wideo, wybierz **DOWN**.
- Aby ręcznie zatrzymać nagrywanie, wybierz **STOP**.
- Aby wykonać wiele zdjęć w trybie sekwencyjnym, wybierz **Zrób sekwencję**.
- Aby włączyć w kamerze tryb uśpienia, wybierz **Uśpij kamerę**.
- Aby wybudzić kamerę z trybu uśpienia, wybierz **Wybudź kamerę**.

Informacje o urządzeniu

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

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

- Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- Wybierz kolejno **Ustawienia > System > O systemie**.

Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami

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

- Na tarczy zegarka. przytrzymaj .
- Wybierz kolejno **Ustawienia > System > O systemie**.

Ładowanie urządzenia

OSTRZEŻENIE

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

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia można znaleźć w załączniku.

- Podłącz mniejszą wtyczkę przewodu USB do portu ładowania w urządzeniu.



- 2 Włóż większą wtyczkę kabla USB do portu USB ładowania.
- 3 Całkowicie naładuj urządzenie.

Wskazówki dotyczące ładowania urządzenia

- 1 Podłącz ładowarkę do urządzenia, aby naładować je przez przewód USB (*Ładowanie urządzenia*, strona 38).
Aby naładować urządzenie, przewód USB należy podłączyć do zasilacza sieciowego zatwierdzonego przez firmę Garmin i standardowego gniazdka elektrycznego lub portu USB w komputerze. Ładowanie całkowicie rozładowanej baterii trwa do dwóch godzin.
- 2 Gdy poziom naładowania baterii osiągnie 100%, odłącz ładowarkę od urządzenia.

Dane techniczne

Forerunner — dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii w trybie zegarka	Do 2 tygodni z funkcją śledzenia aktywności, powiadomieniami ze smartfonu i nadgarstkowym pomiarem tętna
Czas działania baterii w trybie zegarka z muzyką	Do 14 godz. z funkcją śledzenia aktywności, powiadomieniami ze smartfonu, nadgarstkowym pomiarem tętna i odtwarzaniem muzyki
Czas działania baterii w trybie aktywności	Od 36 godz. w trybie GPS z nadgarstkowym pomiarem tętna
Czas działania baterii w trybie aktywności z muzyką	Do 10 godz. w trybie GPS z nadgarstkowym pomiarem tętna i odtwarzaczem muzyki
Czas działania baterii w trybie UltraTrac, bez odtwarzacza muzyki	Do 60 godz. Do 50 godz. z nadgarstkowym pomiarem tętna
Pamięć	Do 1000 utworów
Klasa wodoszczelności	Pływanie, 5 atm*
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 45°C (od -4°F do 113°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość bezprzewodowa	2,4 GHz przy +9 dBm (nominalna)

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

HRM-Swim i HRM-Tri — dane techniczne

Typ baterii	CR2032 (3 V), wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii urządzenia HRM-Swim	Do 18 miesięcy (ok. 3 godz. tygodniowo)

Czas działania baterii urządzenia HRM-Tri	Do 10 miesięcy treningów triathlonowych (ok. 1 godz. dziennie)
Zakres temperatury roboczej	Od -10°C do 50°C (od 14°F do 122°F)
Częstotliwość bezprzewodowa	2,4 GHz przy +1 dBm (nominalna)
Klasa wodoszczelności	Pływanie, 5 atm*

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

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

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

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

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

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słoną, 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

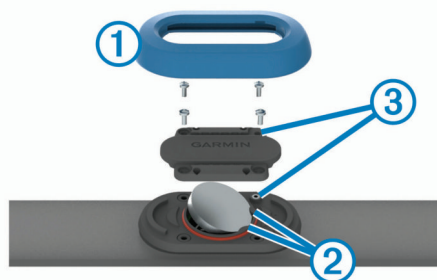
- 1 Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.
- 2 Wytrzyj do sucha.

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

PORADA: Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/fitandcare.

Wymienianie baterii w urządzeniach HRM-Swim i HRM-Tri

- 1 Zdejmij osłonę ① z modułu czujnika tętna.



- 2 Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego (00) odkręć cztery śruby z przodu urządzenia.
- 3 Zdejmij pokrywę i wyjmij baterię.
- 4 Poczekaj 30 sekund.
- 5 Umieść nową baterię pod dwiema plastikowymi wypustkami ②, stroną dodatnią do góry.

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

Okrągła uszczelka powinna być osadzona wokół podwyższonego plastikowego pierścienia.

- 6 Załóż z powrotem przednią pokrywę i przykręć cztery śruby.

Zwróć uwagę na odpowiednie ułożenie przedniej pokrywy. Pokrywę należy nałożyć tak, aby jej wgłębienie pokrywało się z wystającą śrubą ③.

UWAGA: Nie dokręcaj zbyt mocno.

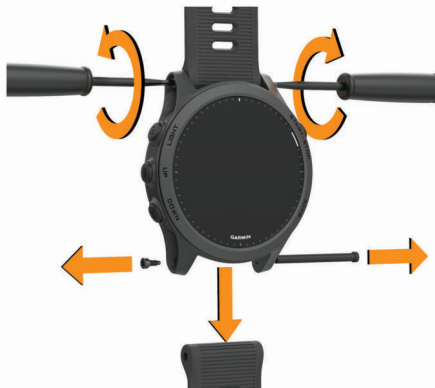
7 Załóż z powrotem osłonę.

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

Wymiana pasków

Możesz wymienić pasek na nowy pasek Forerunner lub zgodny pasek QuickFit®.

1 Za pomocą dwóch śrubokrętów poluzuj szpilki.



2 Wyjmij szpilki.

3 Wybierz opcję:

- Aby zamocować paski Forerunner, wyrównaj nowe paski i umieść szpilki z powrotem, używając dwóch śrubokrętów.
- Aby zamocować paski QuickFit, umieść szpilki z powrotem i dociśnij nowe paski na miejsce.



UWAGA: Sprawdź, czy dobrze się trzyma. Zatrask powinien zamknąć się na teleskopie.

Rozwiązywanie problemów

Aktualizacje produktów

Zainstaluj w komputerze aplikację Garmin Express (www.garmin.com/express). Zainstaluj aplikację Garmin Connect w smartfonie.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

- Aktualizacje oprogramowania
- Aktualizacje map
- Aktualizacje pól golfowych
- Przesyłanie danych do Garmin Connect
- Rejestracja produktu

Konfigurowanie Garmin Express

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

Źródła dodatkowych informacji

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową support.garmin.com.
- Odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.
- Odwiedź stronę www.garmin.com/ataccuracy.

Produkt nie jest urządzeniem medycznym. Funkcja pulsoksymetru nie jest dostępna we wszystkich krajach.

Śledzenie aktywności

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

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.

Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Noś urządzenie na nadgarstku ręki, która nie jest dominującą.
- Noś urządzenie w kieszeni, pchając wózek spacerowy lub kosiarkę.
- Noś urządzenie w kieszeni, kiedy aktywnie używasz wyłącznie rąk lub ramion.

UWAGA: Urządzenie może interpretować niektóre powtarzające się ruchy, takie jak te wykonywane w trakcie mycia naczyń, składania prania lub klaskania, jako kroki.

Liczba kroków na moim urządzeniu i koncie Garmin Connect nie jest zgodna

Liczba kroków na koncie Garmin Connect aktualizuje się po zsynchronizowaniu urządzenia.

1 Wybierz opcję:

- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect (*Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze*, strona 27).
- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect (*Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect*, strona 21).

2 Zaczekaj, aż urządzenie zsynchronizuje dane.

Synchronizacja może potrwać kilka minut.

UWAGA: Odświeżenie aplikacji Garmin Connect lub aplikacji Garmin Connect nie powoduje synchronizacji danych ani aktualizowania liczby kroków.

Wskazanie liczby pokonanych pięter wydaje się niewłaściwe

Urządzenie używa wewnętrznego barometru do pomiaru zmiany wysokości podczas wchodzenia na kolejne piętra. Pokonane piętro jest równe wysokości 3 m (10 ft).

- Znajdź niewielkie otwory barometru z tyłu urządzenia obok styków do ładowania i wyczyść obszar wokół styków. Zatkane otwory barometru mogą mieć wpływ na jego pracę. Aby wyczyścić zabrudzony obszar, można też umyć urządzenie wodą.
Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.
- Podczas wchodzenia po schodach unikaj chwywania się poręczy i pokonywania kilku stopni naraz.
- W przypadku wietrznych warunków atmosferycznych zakryj urządzenie rękawem lub kurtką, ponieważ silny podmuch wiatru może spowodować nieprawidłowe odczyty.

Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności

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

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

Odbieranie sygnałów satelitarnych

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

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

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

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Regularnie synchronizuj urządzenie z kontem Garmin Connect:
 - Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express.
 - Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect, korzystając ze smartfonu z włączoną funkcją Bluetooth.
 - Połącz urządzenie z kontem Garmin Connect, korzystając z sieci bezprzewodowej Wi-Fi.
- Po połączeniu z kontem Garmin Connect urządzenie pobiera dane satelitarne z kilku ostatnich dni, co umożliwia szybkie odbieranie sygnałów satelitów.
- Udaj się w otwarty teren, z dala od wysokich budynków i drzew.
 - Pozostań na miejscu przez kilka minut.

Ponowne uruchamianie urządzenia

Jeśli urządzenie przestanie reagować, konieczne może być jego ponowne uruchomienie.

UWAGA: Ponowne uruchomienie urządzenia może spowodować usunięcie danych lub ustawień.

- 1 Przytrzymaj  przez 15 sekund.

Urządzenie wyłączy się.

- 2 Przytrzymaj  przez jedną sekundę, aby włączyć urządzenie.

Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień

UWAGA: Spowoduje to usunięcie wszystkich informacji wprowadzonych przez użytkownika oraz historii aktywności. Jeśli portfel Garmin Pay jest skonfigurowany, przywrócenie ustawień domyślnych spowoduje również usunięcie portfela z urządzenia.

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Zeruj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień urządzenia, ale zachować muzykę oraz wszystkie informacje o aktywnościach, wybierz opcję **Przywróć ust. domyśl.**
 - Aby usunąć wszystkie aktywności z historii, wybierz **Usuń wszystkie aktywności**.
 - Aby wyzerować wszystkie podsumowania dotyczące dystansu i czasu, wybierz **Zeruj podsumowania**.
 - Aby przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia i usunąć muzykę oraz wszystkie informacje o aktywnościach, wybierz opcję **Usuń dane i zresetuj ustawienia**.

Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, należy najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować urządzenie ze zgodnym smartfonem (*Parowanie smartfonu z urządzeniem, strona 20*).

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect (*Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 21*).

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

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

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

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.
Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do urządzenia.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 3 Nie odłączaj urządzenia od komputera do czasu zakończenia procesu aktualizacji.
UWAGA: Jeżeli urządzenie zostało już skonfigurowane za pomocą połączenia z Wi-Fi, Garmin Connect może automatycznie pobierać aktualizacje oprogramowania do urządzenia po nawiązaniu połączenia za pośrednictwem sieci Wi-Fi.

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Przewiń w dół do ostatniego elementu na liście i go wybierz.
- 3 Wybierz pierwszą pozycję z listy.

4 Za pomocą **UP** i **DOWN** wybierz odpowiedni język.

Czy mój smartfon jest zgodny z tym urządzeniem?

Urządzenie Forerunner jest zgodne z telefonami, które wykorzystują bezprzewodową technologię Bluetooth.

Więcej informacji na temat zgodności można znaleźć na stronie www.garmin.com/ble.

Mój telefon nie łączy się z urządzeniem

Jeśli Twój telefon nie łączy się z urządzeniem, spróbuj skorzystać z poniższych porad.

- Wyłącz smartfon i urządzenie, a następnie włącz je ponownie.
- Włącz obsługę technologii Bluetooth w smartfonie.
- Zaktualizuj aplikację Garmin Connect do najnowszej wersji.
- Usuń urządzenie z aplikacji Garmin Connect, aby ponowić proces parowania.

Jeśli korzystasz z urządzenia Apple, usuń je również z ustawień Bluetooth na swoim smartfonie.

- W przypadku zakupu nowego smartfona usuń urządzenie z aplikacji Garmin Connect w starym smartfonie, którego nie będziesz już używać.
- Umieść smartfon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- W smartfonie otwórz aplikację Garmin Connect, wybierz  lub , a następnie wybierz kolejno **Urządzenia Garmin** > **Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- Select **Menu** > **Ustawienia** > **Telefon** > **Paruj telefon**.

Maksymalizowanie czasu działania baterii

Istnieje kilka sposobów na wydłużenie czasu działania baterii.

- Zmniejsz czas podświetlania (*Zmiana ustawień podświetlenia, strona 37*).
- Zmniejsz jasność podświetlenia.
- Wyłącz technologię bezprzewodową Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Funkcje online Bluetooth, strona 21*).
- Jeśli chcesz wstrzymać aktywność na dłuższy czas, wybierz opcję **Wznów później** (*Zatrzymywanie aktywności, strona 2*).
- Wyłącz funkcję śledzenia aktywności (*Wyłączanie śledzenia aktywności, strona 10*).
- Korzystaj z tarczy zegarka, która nie jest aktualizowana co sekundę.

Na przykład, korzystaj z tarczy zegarka bez drugiej wskazówki (*Dostosowywanie tarczy zegarka, strona 35*).

- Ogranicz powiadomienia ze smartfona wyświetlane przez urządzenie (*Zarządzanie powiadomieniami, strona 21*).
- Wyłącz przysyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia Garmin (*Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin®, strona 10*).
- Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna (*Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna, strona 11*).

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

- Wyłącz funkcję pulsometru (*Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna, strona 11*).
- Użyj trybu GPS UltraTrac podczas aktywności (*UltraTrac, strona 35*).
- Wybierz interwał rejestrowania **Inteligentny** (*Ustawienia systemowe, strona 36*).

Pomiar temperatury nie jest dokładny

Temperatura ciała wpływa na pomiar temperatury przez wewnętrzny czujnik. Aby uzyskać najdokładniejszy pomiar temperatury, zdejmij zegarek z nadgarstka i poczekaj 20–30 minut.

Możesz także użyć opcjonalnego zewnętrznego czujnika temperatury tempe, żeby wyświetlić dokładną temperaturę otoczenia podczas korzystania z zegarka.

Jak ręcznie sparować czujniki ANT+?

Możesz skorzystać z ustawień urządzenia, aby ręcznie sparować czujniki ANT+. Podczas pierwszego łączenia czujnika z urządzeniem przy użyciu funkcji ANT+ należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

- Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stopy) od innych czujników ANT+.
- Jeśli chcesz sparować czujnik tętna, załóż go.
Czujnik tętna nie będzie zapisywać ani przysyłać danych, jeśli nie zostanie założony.
- Naciśnij i przytrzymaj .
- Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Czujniki i akcesoria** > **Dodaj nowy**.
- Wybierz opcję:
 - Wybierz **Szukaj wszystko**.
 - Wybierz typ posiadanego czujnika.

Po przeprowadzeniu parowania czujnika z urządzeniem zostanie wyświetlony komunikat. Dane czujnika pojawiają się w formie pętli stron danych lub własnego pola danych.

Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem?

Urządzenie jest zgodne z niektórymi czujnikami Bluetooth. Podczas pierwszego łączenia czujnika z urządzeniem Garmin należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

- Przytrzymaj .
- Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Czujniki i akcesoria** > **Dodaj nowy**.
- Wybierz opcję:
 - Wybierz **Szukaj wszystko**.
 - Wybierz typ posiadanego czujnika.

Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 32*).

Odtwarzanie muzyki przerywa się lub słuchawki tracą łączność

W przypadku korzystania z urządzenia Forerunner podłączonego do słuchawek za pomocą technologii Bluetooth sygnał jest najmocniejszy, jeśli pomiędzy słuchawkami i urządzeniem nie ma żadnych przeszkód.

- Jeśli sygnał przechodzi przez ciało, może dochodzić do utraty sygnału lub rozłączenia słuchawek.
- Zaleca się nosić słuchawki z odbiornikiem po tej samej stronie, co urządzenie Forerunner.

Załącznik

Pola danych

% FTP: Bieżąca moc wyjściowa jako wartość procentowa wskaźnika Functional Threshold Power (FTP).

% maks. tętna ostat. okrążenia: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla ostatniego ukończonego okrążenia.

% maksymalnego tętna okrążenia: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.

% REZ.T. OST. OKR.: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla ostatniego ukończonego okrążenia.

% rezerwy tętna: Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).

% rezerwy tętna okrążenia: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.

Aktualny czas: Godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).

Balans CKP: Bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.

Bateria czujnika: Stan baterii czujnika biegów.

Biegi: Informacja o przedniej i tylnej zębatce w rowerze z czujnika biegów.

Bilans: Biejący bilans mocy lewa/prawa.

Bilans CKP okrążenia: Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącego okrążenia.

Bilans okrążenia: Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącego okrążenia.

Bilans z 10 s: Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 10 sekund.

Bilans z 30 s: Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 30 sekund.

Bilans z 3 s: Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 3 sekund.

Całkowite stężenie hemoglobiny: Szacowana suma całkowitego stężenia hemoglobiny w mięśniach.

Całkowity spadek: Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

Całkowity wznios: Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

Ciśnienie barometryczne: Obecne skalibrowane ciśnienie panujące w danym środowisku.

Ciśnienie otoczenia: Nieskalibrowane ciśnienie panujące w otoczeniu.

CKP okrążenia: Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącego okrążenia.

Czas dla wielu dyscyplin: Całkowity czas wszystkich dyscyplin aktywności składającej się z wielu dyscyplin, łącznie z czasem przejść.

Czas do następnego: Szacowany czas potrzebny na dotarcie do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Czas interwału: Czas stopera w ramach bieżącego interwału.

Czas kontaktu z podłożem: Mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z podłożem podczas biegu. Czas kontaktu z podłożem nie jest mierzony podczas chodu.

Czas na siedząco: Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącej aktywności.

Czas na stojąco: Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącej aktywności.

Czas na stojąco okrążenia: Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącego okrążenia.

Czas odpoczynku: Pomiar czasu trwania bieżącego odpoczynku (pływanie w basenie).

Czas okrążenia: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

Czas okrążenia na siedząco: Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącym okrążeniu.

Czas ostatniego okrążenia: Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Czas podróży: Szacowany czas potrzebny na dotarcie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Czas postoju: Całkowity czas bezruchu w ramach bieżącej aktywności.

Czas ruchu: Całkowity czas ruchu w ramach bieżącej aktywności.

Czas w strefie: Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna lub mocy.

Doskonałość do celu: Doskonałość wymagana do zejścia z bieżącej pozycji na wysokość celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Dystans do następnego: Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Dystans do wysokości: Stosunek dystansu przebytego w poziomie do zmiany dystansu w pionie.

Dystans interwału: Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.

Dystans na ruch: Wioślarstwo. Dystans pokonany podczas ruchu.

Dystans okrążenia: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

Dystans okrążenia na ruch: Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.

Dystans okrążenia na ruch: Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.

Dystans ost. okrążenia: Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Dystans ostat. okrążenia na ruch: Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.

Dystans ostat. okrążenia na ruch: Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.

Dystans pionowy do celu: Dystans wysokości pomiędzy bieżącą pozycją i celem podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Długość/szerokość: Długość i szerokość geograficzna bieżącego położenia, wyświetlana bez względu na wybrane ustawienie formatu pozycji.

Długości: Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącej aktywności.

Długości interwału: Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącego interwału.

Długość kroku: Długość kroku w metrach mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego.

Długość kroku okrążenia: Średnia długość kroku w ramach bieżącego okrążenia.

Efekt. momentu obrotowego: Pomiar obrazujący efektywność pedałowania.

Efekt treningu aerobowego: Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej.

Efekt treningu beztlenowego: Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności anaerobowej.

ETA - następny: Szacowana godzina przybycia do następnego punktu na trasie (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji punktu). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Faza mocy (lewa): Aktualny kąt fazy mocy dla lewej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.

Faza mocy (prawa): Aktualny kąt fazy mocy dla prawej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.

Faza mocy na okrążenie (lewa): Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.

Faza mocy okrążenia (prawa): Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.

GPS: Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.

Intensity Factor: Intensity Factor™ w ramach bieżącej aktywności.

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Kierunek GPS: Kierunek ruchu określony na podstawie danych GPS.

Kierunek kompasu: Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.

Kombinacja zębatek: Informacja o bieżącej kombinacji biegów z czujnika biegów.

Kurs: Kierunek od pozycji startowej do celu podróży. Kurs może zostać wyświetlony jako zaplanowana lub ustawiona trasa. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Kurs Kompasowy: Kierunek przemieszczania się.

Maks. % rezerw tętna interwału: Maksymalna procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.

MAKS. PRĘDKOŚĆ REJSOWA: Maksymalna prędkość w węzłach w ramach bieżącej aktywności.

Maksymalna moc: Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.

Maksymalna moc okrążenia: Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.

Maksymalna prędkość: Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Maksymalna wysokość: Największa osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.

Maksymalne tętno %: Procentowa wartość maksymalnego tętna.

Maksymalne tętno interwału: Maks. tętno w ramach bieżącego interwału pływania.

Maksymalny % tętna interwału: Maksymalna procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.

Maksymalny spadek: Maksymalne tempo zmiany wartości spadku w metrach lub stopach na minutę od ostatniego zerowania danych.

Maksymalny wznios: Maksymalne tempo zmiany wartości wzniosu w stopach lub metrach na minutę od ostatniego zerowania danych.

Mile morskie: Przebyty dystans w metrach lub stopach morskich.

Minimalna wysokość: Najmniejsza osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.

Moc: Bieżąca moc wyjściowa w watach.

Moc okrążenia: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.

Moc ost. okrążenia: Średnia moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Moc względem masy: Bieżąca moc mierzona w watach na kilogram.

Moc z 10 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund.

Moc z 30 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.

Moc z 3 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.

Nachylenie: Pomiar nachylenia (wysokości) powierzchni na trasie biegu (dystansie). Na przykład, jeśli dla każdego 3 m (10 stóp) pokonanego wzniosu pokonujesz 60 m (200 stóp), stopień nachylenia wynosi 5%.

Najniższa temp. ostatnich 24 h: Minimalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.

Najwyższa temp. z ost. 24 h: Maksymalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.

Namiar: Kierunek od aktualnej pozycji do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Następny punkt: Następny punkt na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Normalized Power: Normalized Power™ w ramach bieżącej aktywności.

Normalized Power ostatn. okrążenia: Średnia wartość Normalized Power w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

NP okrążenia: Średnia wartość Normalized Power w ramach bieżącego okrążenia.

Obciąż.: Obciążenie treningowe w ramach bieżącej aktywności. Obciążenie treningowe to wartość określająca zwiększoną powysiłkową konsumpcję tlenu (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC), która informuje o intensywności ćwiczeń.

Odchylenie do długości: Stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.

Odchylenie do długości okrążenia: Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącego okrążenia.

Odchylenie pionowe: Wysokość odbicia podczas biegu. Pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, mierzony w centymetrach.

Odchylenie pionowe okrążenia: Średnie odchylenie pionowe dla bieżącego okrążenia.

Okrążenia: Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

Piętra na minutę: Liczba pokonanych pięter na minutę.

Piętra w dół: Łączna liczba pokonanych pięter w dół w ciągu dnia.

Piętra w górę: Łączna liczba pokonanych pięter w górę w ciągu dnia.

Powtórzenia: Liczba powtórzeń serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.

Powtórz za: Pomiar czasu w ramach ostatniego interwału plus bieżący odpoczynek (pływanie w basenie).

Poziom baterii: Ilość energii, jaka pozostała w baterii.

Poziom baterii Di2: Ilość energii, jaka pozostała w baterii czujnika Di2.

Poziom natlenienia mięśni: Szacowany poziom natlenienia mięśni dla bieżącej aktywności.

Pozostały dystans: Dystans, jaki pozostał do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Pozycja: Bieżąca pozycja wyświetlona z uwzględnieniem wybranego ustawienia formatu pozycji.

Pozycja docelowa: Pozycja celu podróży.

Praca: Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.

Prędkość: Bieżące tempo podróży.

Prędkość okrażenia: Średnia prędkość w ramach bieżącego okrażenia.

Prędkość ost. okrażenia: Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrażenia.

Prędkość pionowa: Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.

Prędkość pionowa do celu: Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku względem wyznaczonej wysokości. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Prędkość rejsowa: Bieżąca prędkość w węzłach.

Prędkość wypadkowa: Prędkość zbliżania się do celu podróży wzdłuż wyznaczonej trasy. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Przesun. od środ. pedału w okrażeniu: Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącego okrażenia.

Przesunięcie od środka pedału: Przesunięcie od środka pedału. Przesunięcie od środka pedału odnosi się do miejsca na pedale, gdzie jest przykładana siła.

Przełożenie przekładni: Liczba zębów na przedniej i tylnej zębatce w rowerze wykryta przez czujnik biegów.

Przód: Informacja o przedniej zębatce z czujnika biegów.

Przygotowanie wydolnościowe: Wartość przygotowania wydolnościowego to wykonany w czasie rzeczywistym pomiar zdolności do podjęcia wysiłku.

Punkt miejsca docelowego.: Ostatni punkt na trasie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Równomierność: Pomiar obrazujący stopień równomierności przykładania sił do obu pedałów przy pełnym ruchu korby.

Ruchów w inter-wale na długość: Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącego interwału.

Ruchy: Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.

Ruchy: Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.

Ruchy okrażenia: Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrażenia.

Ruchy okrażenia: Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrażenia.

Ruchy ostatniego okrażenia: Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrażenia.

Ruchy ostatniego okrażenia: Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrażenia.

Ruchy ostatniej długości: Liczba ruchów w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

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

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

Rytm oddychania: Rytm oddychania w oddechach na minutę (brpm).

Rytm okrażenia: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrażenia.

Rytm okrażenia: Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącego okrażenia.

Rytm ostatniego okrażenia: Kolarstwo. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrażenia.

Rytm ostatniego okrażenia: Bieganie. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrażenia.

Spadek okrażenia: Pionowy dystans spadku dla bieżącego okrażenia.

Spadek ostatniego okrażenia: Pionowy dystans spadku pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrażenia.

Śr. czas kontaktu z podłożem: Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącej aktywności.

Śr. przesunięcie od środka pedału: Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącej aktywności.

Średni % maks. tętna interwału: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.

Średni % rezerwy tętna interwału: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.

Średni % rezerwy tętna: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.

Średni % tętna maksymalnego: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.

Średnia długość kroku: Średnia długość kroku dla bieżącej sesji.

Średnia faza mocy (lewa): Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.

Średnia faza mocy (prawa): Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.

Średnia moc: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.

Średnia prędkość: Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Średnia prędkość całkowita: Średnia prędkość dla bieżącej aktywności, wliczając prędkość ruchu i bezruch.

Średnia prędkość rejsowa: Średnia prędkość w węzłach w ramach bieżącej aktywności.

Średnia prędkość ruchu: Średnia prędkość ruchu w ramach bieżącej aktywności.

Średnia szczytowa faza mocy (lewa): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.

Średnia szczytowa faza mocy (prawa): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.

Średni bilans: Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącej aktywności.

Średni bilans CKP: Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącej sesji.

Średni czas okrażenia: Średni czas okrażenia w ramach bieżącej aktywności.

Średni dystans na ruch: Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.

Średni dystans na ruch: Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.

Średnie odchylenie do długości: Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącej sesji.

Średnie odchylenie pionowe: Średnie odchylenie pionowe dla bieżącej aktywności.

Średnie tempo: Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tempo na 500 m: Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tempo ruchów: Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tętno: Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tętno interwału: Średnie tętno w ramach bieżącego interwału pływania.

Średnio ruchów na długość: Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącej aktywności.

Średni rytm: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

Średni rytm: Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

Średni spadek: Średni, pionowy dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

Średni Swolf: Średni wynik swolf w ramach bieżącej aktywności. Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości (*Pływanie — terminologia, strona 3*). W przypadku pływania w otwartym akwenie wynik swolf oblicza się dla dystansu 25 metrów.

Średni wznios: Średni pionowy dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

Stoper: Bieżący czas stopera.

Strefa mocy: Bieżący zakres mocy wyjściowej (1–7) ustalony w oparciu o współczynnik FTP lub własne ustawienia.

Strefa tętna: Bieżący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalane są w oparciu o profil użytkownika i maksymalne tętno (po odjęciu wieku od 220).

Styl ostatniej długości: Styl ruchu w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

Styl w interwale: Bieżący styl ruchu dla interwału.

Swolf interwału: Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału.

Swolf okrążenia: Wynik swolf w ramach bieżącego okrążenia.

Swolf ostatniego okrążenia: Średni wynik swolf w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Swolf ostatniej długości: Wynik swolf w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

Szac.przyb.: Szacowana godzina przybycia do celu podróży (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji celu podróży). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Szacowany całkowity dystans: Szacowany dystans od miejsca rozpoczęcia podróży do celu. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Szcz. faza mocy okr. (prawa): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.

Szczyt. faza mocy okrąż. (lewa): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.

Szczytowa faza mocy (lewa): Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.

Szczytowa faza mocy (prawa): Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.

Temperatura: Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury. Można sparować urządzenie z czujnikiem tempe w celu uzyskania spójnych i dokładnych danych temperatury.

Tempo: Bieżące tempo.

Tempo interwału: Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.

Tempo na 500 m: Bieżące tempo wiosłowania na 500 m.

Tempo na 500 m okrążenia: Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo okrążenia: Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo ostatniego okrążenia: Średnie tempo w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Tempo ostatniego okrążenia 500 m: Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach ostatniego okrążenia.

Tempo ostatniej długości: Średnie tempo w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

Tempo ruchów: Pływanie. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).

Tempo ruchów: Wioślarstwo. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).

Tempo ruchów okrążenia: Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo ruchów okrążenia: Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo ruchów ost. okrążenia: Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Tempo ruchów ostat. okrążenia: Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Tempo ruchów ostatniej długości: Średnia liczba ruchów na minutę (kroki/min) w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

Tempo ruchów w interwale: Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego interwału.

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

Tętno okrążenia: Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.

Tętno ostatniego okrążenia: Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Training Stress Score: Training Stress Score™ w ramach bieżącej aktywności.

Tył: Informacja o tylnej zębatce z czujnika biegów.

Upłynęło czasu: Całkowity zapisany czas. Jeśli na przykład uruchomisz stoper i biegniesz przez 10 minut, po czym zatrzymasz stoper na 5 minut, a następnie ponownie go uruchomisz i biegniesz przez 20 minut, to czas, który upłynął, wyniesie 35 minut.

Ustaw czasomierz: Ilość czasu spędzanego w bieżącej serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.

Wschód słońca: Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Wysokość: Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

Wysokość GPS: Wysokość aktualnej pozycji określona na podstawie danych GPS.

Wznios okrążenia: Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego okrążenia.

Wznios ost. okr.: Pionowy dystans wzniosu pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Zachód słońca: Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Zejsście z kursu: Dystans pokonany poza pierwotną ścieżką podróży (na lewo lub prawo od niej). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Standardowe oceny pułapu tlenowego

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

Mężczyźni	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
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.

Współczynniki FTP

Poniższe tabele przedstawiają klasyfikacje współczynników FTP wg płci.

Mężczyźni	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonała	5,05 i więcej
Świetna	Od 3,93 do 5,04
Dobry	Od 2,79 do 3,92
Satysfakcjonująca	Od 2,23 do 2,78
Niewytrenowany	Poniżej 2,23

Kobiety	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonała	4,30 i więcej
Świetna	Od 3,33 do 4,29
Dobry	Od 2,36 do 3,32
Satysfakcjonująca	Od 1,90 do 2,35
Niewytrenowany	Poniżej 1,90

Współczynniki FTP bazują na badaniach Huntera Allena i Andrew Coggana, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010) .

Rozmiar i obwód kół

Czujnik prędkości automatycznie wykrywa rozmiar koła. W razie konieczności wprowadź ręcznie obwód koła w ustawieniach czujnika prędkości.

Rozmiar kół oznaczony jest po obu stronach opony. Lista nie jest wyczerpująca. W celu obliczenia obwodu koła można również użyć jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

Rozmiar opon	Obwód koła (mm)
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 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913

Rozmiar opon	Obwód koła (mm)
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cylindryczne	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235

Rozmiar opon	Obwód koła (mm)
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Znaczenie symboli

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

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

Indeks

A

akcesoria **30, 31, 40, 42**
aklimatyzacja **15**
aktualizacje, oprogramowanie **41**
aktywności **1, 2, 32, 35**
rozpoczynanie **2, 28**
własne **2, 3, 32**
zapisywanie **2**
alarmy **33, 37**
alert **5**
alerty **9, 30, 33, 34**
tętno **5, 10**
analiza uderzenia **4**
ANT+czujniki **30**
aplikacje **21–23**
smartfon **20**
Auto Lap **34**
Auto Pause **34**
automatyczna wspinaczka **34**
autoprzewijanie **34**

B

barometr **30, 36**
kalibrowanie **36**
bateria
ładowanie **38, 39**
maksymalizowanie **21, 35, 42**
wymienianie **39**
bieżnia **2**
Bluetoothczujniki **30**
Body Battery **19, 20**

C

cel **6**
cele **6**
Celuj i idź **28**
Connect IQ **22**
czas **38**
alerty **33**
strefy i formaty **37**
ustawienia **37**
czas kontaktu z podłożem **13**
człowiek za burtą (MOB) **29**
czujnik na nogę **31**
czujniki ANT+ **31**
parowanie urządzenia **42**
czujniki prędkości i rytmu **31**
czujniki rowerowe **31**
czyszczenie urządzenia **11, 12, 39**

Ć

ćwiczenia **3**

D

dane
przesyłanie **21, 26, 27**
strony **32**
udostępnianie **7**
zapisywanie **12, 26, 27**
dane techniczne **39**
dane użytkownika, usuwanie **27**
długości **3**
długość basenu **11**
długość kroku **12, 13**
dodatkowy wyświetlacz **7**
dogleg **4**
dostosowywanie urządzenia **22, 32, 36, 37**
dynamika biegu **12–14**
dystans **34**
alerty **30, 33**
dźwięki **7, 37**

E

ekran **37**

F

fitness **15**

G

Galileo **35**
Garmin Connect **5, 20, 21, 23, 26, 41**
zapisywanie danych **27**
Garmin Express **23, 40**
aktualizowanie oprogramowania **40**
Garmin Pay **25, 26**
GLONASS **35, 36**
GPS **1, 35, 36**
sygnał **2, 41**
ustawienia **35**
GroupTrack **23, 35**

H

historia **11, 26**
przesyłanie do komputera **26, 27**
usuwanie **26**

I

identyfikator urządzenia **38**
ikony **1**
informacje o bezpieczeństwie **23**
interwały **3**
treningi **5, 6**

J

jednostki miary **37**
język **36, 41**

K

kalendarz **5**
kalibrowanie
kompas **36**
wysokościomierz **36**
kalorie, alerty **33**
kompas **30, 35, 36**
kalibrowanie **36**
komputer **24**
kontakty, dodawanie **23**
kontakty alarmowe **23**
kursy **27, 30**
odtworzenie **4**
tworzenie **27**
wybieranie **4**

L

lay-up **4**
licznik **5, 26**
LiveTrack **23**

Ł

ładowanie **38, 39**
łączenie **21, 23**

M

mapa **29, 33**
mapy **30, 33**
aktualizowanie **40**
nawigacja **28, 29**
przeglądanie **29**
menu **1**
menu elementów sterujących **22**
menu główne, dostosowywanie **32**
metronom **7**
mierzenie uderzenia **4**
minut intensywnej aktywności **9, 41**
minutnik **26, 37**
odliczanie **37**
MOB **29**
moc (siła) **14**
alerty **33**
metry **15–17, 31, 47**
strefy **8**
Move IQ **9**
Multisport **2, 3, 26**
muzyka **1, 24**
ładowanie **24**
odtworzenie **24**
usługi **24**

N

narciarstwo
alpejskie **4**
snowboarding **4**
natężenie wysiłku **19, 20**
nawigacja **27–30, 33**
Celuj i idź **28**
przerywanie **29**
wróć do startu **28**
NFC **25**

O

obciążenie treningowe **17, 18**
odchylenie do długości **12, 13**
odchylenie pionowe **12, 13**
odniesienie północne **36**
odpoczynek **14, 17, 18**
okrążenia **1**
oprogramowanie
aktualizowanie **40, 41**
licencja **38**
wersja **38**
osobiste rekordy **6, 7**
usuwanie **7**

P

parowanie urządzenia **20**
ANT+czujniki **10**
Bluetoothczujniki **42**
czujniki **30**
czujniki ANT+ **42**
smartfon **20, 42**
paski **40**
pilot VIRB **38**
płatności **25, 26**
pływanie **3, 11, 12**
podświetlenie **1, 37**
pogoda **22**
poła danych **22**
pomoc **23**
portfel **1, 25**
powiadomienia **20, 21**
poziom stężenia tlenu **19**
poziom wysiłku **14, 19, 20**
pozycje **28**
edytowanie **28**
usuwanie **28**
zapisywanie **28, 29**
prędkość **34**
profil użytkownika **7**
profile **1**
aktywność **1, 3**
użytkownik **7**
próg mleczanowy **14, 16**
przesyłanie danych **21**
przewidywany czas zakończenia **15**
przyciski **1, 22, 36, 37, 39**
przygotowanie wydolnościowe **14, 16**
pulsoksymetr **9, 10, 19**
pułap tlenowy **14, 15, 17, 46**
punkty, odwzorowanie **28**
punkty mapy. *Patrz* punkty szczególne (POI)
punkty szczególne (POI) **28, 29**
punkty trasy **29**

R

resetowanie urządzenia **41**
rozmiary kół **47**
rozwiązywanie problemów **10–12, 14, 19, 20, 39–42**
ruchy **3**
rytm **7, 12, 13**
alerty **33**
czujniki **31**

S

segmenty **7**
skrót **22**
słuchawki
łączenie **25**
technologia Bluetooth **25, 42**

smartfon **1, 21–23, 42**
 aplikacje **20, 21, 23**
 parowanie urządzenia **20, 42**
snowboarding **4**
Spotify **24**
stan wytrenowania **14, 17, 18**
statystyki **5**
sterowanie muzyką **22, 24, 25**
stoper **1, 3, 11, 37**
strefy
 czas **37**
 moc **8**
 tętno **8**
strefy czasowe **37**
sygnały satelitarne **35, 41**
symulator wyścigu **14**

Ś

ślady **28**
śledzenie **19, 23**
śledzenie aktywności **9, 10**

T

tablica wyników **4**
tarcze zegarka **22, 35**
technologia Bluetooth **1, 5, 20, 21, 23, 42**
 słuchawki **25, 42**
tempe **31, 42**
temperatura **15, 31, 42**
tętno **1, 10**
 alerty **10, 33**
 czujnik **10–12, 14, 15, 18, 39**
 parowanie czujników **10**
 strefy **8, 14, 26**
TracBack **2, 28**
Training Effect **14, 15**
trasy **28**
 ustawienia **34**
trening **1, 5, 6, 15, 18, 21**
 plany **5**
trening do triathlonu **3**
trening do triathlonu **3**
trening w pomieszczeniu **2, 31**
treningi **5**
 ładowanie **5**
tryb snu **9**
tryb zegarka **35, 42**

U

udostępnianie danych **7**
UltraTrac **35**
ulubione **32**
USB **41**
ustawienia **9, 19, 29, 32–37, 41**
ustawienia kierunku **30**
ustawienia systemowe **36**
usuwanie
 historia **26**
 osobiste rekordy **7**
 osobistych rekordów **7**
 wszystkie dane użytkownika **27**

V

Virtual Partner **6**

W

Wi-Fi **23, 41**
 łączenie **23**
widok greenów, pozycja chorągiewki **4**
widzety **10, 19–22, 24**
wielkość **4**
wróć do startu, nawigacja **28**
współrzędne **28**
wykrywanie zdarzeń **23**
wymienianie baterii **39**
wynik SWOLF **3**
wysokościomierz **30, 36**
 kalibrowanie **36**
wysokość **15**
wyścig **6**

Z

zapisywanie aktywności **1, 3, 11**
zegar **1, 37**

