

GARMIN®



VENU® 4 SERIES

Podręcznik użytkownika

© 2025 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+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, Venu® oraz Virtual Partner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej podmiotów zależnych zarejestrowanych w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, seria HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ 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 LLC. Apple®, iPhone® oraz iTunes® 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. Di2™ jest znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. iOS® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Cisco Systems, Inc. używanym przez firmę Apple Inc. Iridium® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Iridium Satellite LLC. Shimano® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. USB-C® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy USB Implementers Forum. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Zwift™ jest znakiem towarowym firmy Zwift, Inc. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe stanowią własność poszczególnych jednostek.

M/N: A04916, A04918

Spis treści

Wstęp.....	1
Pierwsze kroki.....	1
Przegląd.....	1
Porady dotyczące ekranu dotykowego.....	2
Blokowanie i odblokowywanie urządzenia.....	2
Przegląd ikon.....	3
Aplikacje i aktywności.....	3
Aplikacje.....	4
Health Snapshot.....	6
Nagrywanie notatki głosowej.....	6
Korzystanie z poleceń głosowych.....	6
Polecenia głosowe zegarka.....	7
Garmin Pay.....	8
Konfigurowanie portfela Garmin Pay.....	8
Płacenie za zakupy za pomocą zegarka.....	9
Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay.....	9
Zarządzanie kartami Garmin Pay.....	10
Zmiana kodu dostępu Garmin Pay.....	10
Aktywności.....	10
Rozpoczynanie aktywności.....	11
Porady dotyczące rejestrowania aktywności.....	11
Zatrzymywanie aktywności.....	12
Ocenianie aktywności.....	12
Zmianadyscyplin podczas aktywności.....	13
Biegi.....	13
Bieganie.....	13
Bieg lekkoatletyczny.....	14
Wskazówki dotyczące rejestrowania biegu lekkoatletycznego.....	14
Bieganie z funkcją Wirtualny bieg.....	14
Kalibrowanie dystansu na bieżni..	14
Rejestrowanie aktywności biegu przeszkodowego.....	15

Kolarstwo.....	15
Rozpoczęcie jazdy.....	15
Korzystanie z trenera rowerowego.....	15
Przewodnik mocy.....	16
Tworzenie i korzystanie z przewodnika mocy.....	16
Pływanie.....	16
Pływanie w basenie.....	17
Pływanie – terminologia.....	17
Styl pływania.....	17
Porady dotyczące aktywności pływackich.....	18
Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania.....	18
Trening z dziennikiem ćwiczeń....	18
Funkcja Wielobój.....	19
Trening do triathlonu.....	19
Rejestrowanie aktywności sesji mieszanej.....	19
Tworzenie aktywności Multisport.....	20
Aktywności na siłowni.....	20
Rejestrowanie aktywności treningu siłowego.....	20
Porady dotyczące rejestrowania aktywności treningu siłowego..	21
Rejestracja aktywności HIIT.....	21
Rejestrowanie aktywności mobilności.....	22
Golf.....	23
Granie w golfa.....	23
Menu gry w golfa.....	24
Ustawienia golfa.....	24
Przesuwanie chorągiewki.....	25
Wyświetlanie kierunku do dołka...	25
Wyświetlanie odległości do lay- upów i doglegów.....	25
Wyświetlanie hazardów.....	26
Wyświetlanie zmierzonych uderzeń.....	26
Ręczne mierzenie uderzenia....	27
Ręczne dodawanie uderzenia...	27
Zachowaj wyniki.....	27
Ustawienia punktacji.....	27
Ustawianie metody punktacji....	27
Śledzenie statystyk gry w golfa.....	28

Rejestrowanie statystyk gry w golfa	28
Wyświetlanie historii uderzeń	28
Wyświetlanie podsumowania rundy	29
Kończenie rundy	29
Dostosowywanie listy kijów golfowych	29
Aktywności na powietrzu	29
Rejestrowanie wspinaczki typu bouldering	29
Sporty zimowe	30
Wyświetlanie zjazdów na nartach	30
Inne aktywności	30
Rejestrowanie ćwiczeń oddechowych	30
Rejestrowanie medytacji	31
Gry	31
Korzystanie z aplikacji Garmin GameOn™	31
Ręczne rejestrowanie aktywności grania	32
Dostosowywanie aktywności i aplikacji	32
Personalizacja listy aplikacji	32
Dostosowywanie listy ulubionych aktywności	32
Przypinanie ulubionej aktywności do listy	32
Dostosowywanie ekranów danych	33
Tworzenie własnych aktywności	33
Ustawienia aktywności	34
Alerty aktywności	36
Ustawianie alertu	37
Odtwarzanie powiadomień głosowych podczas aktywności	37
Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki	38
Ustawienia satelitów	38

Wygląd

Ustawienia tarczy zegarka	39
Dostosowywanie tarczy zegarka	39
Podglądy	39
Wyświetlanie podglądów	42
Dostosowywanie listy podglądów	42

Body Battery	42
Wyświetlanie podglądów Body Battery	43
Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery	43
Korzystanie z podglądu poziomu stresu	43
Rejestrowanie stylu życia	44
Rejestrowanie zachowań w zakresie zapisywania stylu życia	44
Stan zdrowia kobiet	44
Śledzenie cyklu menstruacyjnego	44
Rejestrowanie informacji o cyklu menstruacyjnym	44
Śledzenie ciąży	45
Rejestrowanie informacji o ciąży	45
Personalizacja podglądu pogody	45
Korzystanie z asystenta jet lagu	46
Planowanie podróży w aplikacji Garmin Connect	46
Dodawanie akcji	46
Sterowanie	47
Dostosowywanie menu elementów sterujących	50
Korzystanie z latarki LED	50
Edytowanie własnego światła błyskowego	51
Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać	51
Konfigurowanie skrótu	51

Trening

Śledzenie aktywności	51
Cel automatyczny	52
Alert ruchu	52
Włączanie alertu ruchu	52
Dostosowywanie alertów ruchu	52
Monitorowanie snu	53
Korzystanie z automatycznego śledzenia snu	53
Zaburzenia oddychania	53
Move IQ®	53
Treningi	54
Rozpoczynanie treningu	54
Realizowanie treningu z Garmin Connect	55

Trening interwałowy.....	55	Gotowość do treningu.....	72
Rozpoczynanie treningu		Czas odpoczynku.....	73
interwałowego.....	55	Tętno odpoczynku.....	73
Dostosowywanie treningu		Historia.....	73
interwałowego.....	55	Korzystanie z historii.....	73
Zatrzymywanie treningu		Historia funkcji Multisport.....	74
interwałowego.....	56	Osobiste rekordy.....	74
Ustawianie celu treningowego.....	56	Wyświetlanie osobistych	
Trening PacePro™.....	56	rekordów.....	74
Pobieranie planu PacePro z Garmin		Przywracanie osobistego rekordu...	74
Connect.....	56	Usuwanie osobistych rekordów.....	74
Tworzenie planu PacePro		Wyświetlanie podsumowania	
w zegarku.....	57	danych.....	75
Rozpoczynanie planu PacePro.....	58	Aplikacja Zegary.....	75
Wyścig z poprzednią aktywnością.....	59	Ustawianie alarmu.....	75
Kalendarz wyścigów i wyścig główny..	59	Edycja alarmu.....	75
Trenowanie do wyścigu.....	60	Inteligentny budzik.....	75
Rejestrowanie testu krytycznej prędkości		Korzystanie ze stopera.....	76
pływania.....	60	Kasowanie minutnika.....	76
Korzystanie z funkcji Virtual Partner....	60	Korzystanie ze stopera.....	77
Informacje o kalendarzu treningów....	61	Alternatywne strefy czasowe.....	77
Adaptacyjne plany treningowe.....	61	Edytowanie alternatywnej strefy	
Włączanie samooceny.....	61	czasowej.....	78
Pomiary efektywności.....	62	Dodawanie odliczania do	
Informacje o szacowanym pułapie		wydarzenia.....	78
tlenowym.....	63	Edytowanie odliczania do	
Sprawdzanie szacowanego pułapu		wydarzenia.....	78
tlenowego dla biegu.....	64	Ustawienia powiadomień i alertów..	79
Sprawdzanie szacowanego pułapu		Alerty dotyczące dbania o zdrowie	
tlenowego dla jazdy na rowerze...	64	i dobre samopoczucie.....	79
Wyświetlanie przewidywanych czasów		Ustawianie alertów nietypowego	
dla wyścigów.....	65	tętna.....	79
Status zmienności tętna.....	66	Alert ruchu.....	80
Przygotowanie wydolnościowe.....	67	Dostosowywanie alertów ruchu...	80
Wyświetlanie przygotowania		Poranny raport.....	80
wydolnościowego.....	67	Dostosowywanie raportu	
Określanie współczynnika FTP.....	67	porannego.....	80
Próg mleczanowy.....	68	Wieczorny raport.....	80
Stan wytrenowania.....	68	Personalizacja wieczornych	
Poziomy stanu wytrenowania.....	69	raportów.....	80
Wskaźniki dotyczące uzyskania		Ustawianie alertów czasu.....	81
informacji o stanie wytrenowania....	69	Ustawianie alertu burzowego.....	81
Duże obciążenie.....	70	Włączanie alertów połączenia ze	
Charakter obciążenia		smartfonem.....	81
treningowego.....	70		
Wskaźnik obciążenia.....	70		
Informacje o funkcji Training			
Effect.....	71		

Ustawienia Dźwięk i wibracje..... 81

Ustawienia wyświetlacza i jasności..... 82

Łączność..... 82

Czujniki i akcesoria.....	82
Czujniki bezprzewodowe.....	83
Parowanie czujników bezprzewodowych.....	85
Akcesorium do pomiaru tętna – tempo i dystans biegu.....	85
Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu.....	86
Dynamika biegu.....	86
Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania.....	87
Moc biegowa.....	87
Piersiowy pomiar tętna podczas pływania.....	88
Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia.....	88
inReachPilot.....	88
Korzystanie z pilota inReach.....	88
Funkcje łączności telefonu.....	89
Parowanie smartfonu.....	89
Dzwonienie za pomocą aplikacji Telefon.....	89
Korzystanie z asystenta telefonu.....	90
Włączanie powiadomień z telefonu.....	90
Wyświetlanie powiadomień.....	91
Odbieranie połączenia przychodzącego.....	91
Odpowiadanie na wiadomość tekstową.....	91
Zarządzanie powiadomieniami....	91
Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth.....	92
Włączanie i wyłączanie alertów Znajdź mój telefon.....	92
Lokalizowanie smartfona zgubionego podczas aktywności GPS.....	92
Funkcje łączności Wi-Fi.....	92

Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi.....	92
Garmin Share.....	93
Udostępnianie danych za pomocą Garmin Share.....	93
Odbieranie danych za pomocą Garmin Share.....	93
Ustawienia Garmin Share.....	93
Aplikacje na telefon i na komputer.....	94
Garmin Connect.....	94
Subskrypcja Garmin Connect+.....	95
Korzystanie z aplikacji Garmin Connect.....	95
Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect.....	95
Ujednolicony stan wytrenowania.....	95
Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze.....	96
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express.....	96
Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect... ..	96
Funkcje Connect IQ.....	96
Pobieranie funkcji Connect IQ.....	96
Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera.....	97
Aplikacja Garmin Messenger.....	97
Korzystanie z funkcji Messenger.....	98
Aplikacja Garmin Golf.....	98

Tryby wyróżnienia..... 98

Dostosowanie domyślnego trybu wyróżnienia.....	99
Tworzenie niestandardowych trybów wyróżnienia.....	100

Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie..... 100

Tętno z nadgarstka.....	100
Noszenie zegarka.....	101
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	101
Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna.....	102

Przesłanie danych tętna.....	102	Funkcje bezpieczeństwa	
Pulsoksymetr.....	102	i monitorowania.....	110
Uzyskiwanie odczytów		Dodawanie kontaktów alarmowych...	110
pulsoksymetru.....	103	Dodawanie kontaktów.....	110
Ustawianie trybu pulsoksymetru....	104	Włączanie i wyłączanie wykrywania	
Wskazówki dotyczące		zdarzeń.....	111
nieprawidłowego odczytu		Wzywianie pomocy.....	111
pulsoksymetru.....	104		
Cel automatyczny.....	104	Muzyka.....	111
Minut intensywnej aktywności.....	104	Łączenie się z dostawcą	
Zliczanie minut intensywnej		zewnętrznym.....	112
aktywności.....	104	Pobieranie materiałów dźwiękowych	
Monitorowanie snu.....	105	od dostawców zewnętrznych.....	112
Korzystanie z automatycznego		Pobieranie osobistych materiałów	
śledzenia snu.....	105	dźwiękowych.....	112
Nawigacja.....	105	Słuchanie muzyki.....	113
Zapisywanie pozycji.....	105	Sterowanie odtwarzaniem muzyki....	114
Zapisywanie pozycji.....	105	Podłączanie słuchawek Bluetooth....	114
Wyświetlanie i edytowanie		Zmiana trybu dźwięku.....	114
zapisanych pozycji.....	105		
Usuwanie pozycji.....	105	Profil użytkownika.....	115
Udostępnianie pozycji z mapy przy		Ustawianie profilu użytkownika.....	115
użyciu aplikacji Garmin Connect....	106	Ustawienia płci.....	115
Rozpoczynanie aktywności GPS		Tryb wózka inwalidzkiego.....	115
z udostępnionej pozycji.....	106	Wyświetlanie wieku	
Nawigacja do udostępnionej pozycji		sprawnościowego.....	115
podczas aktywności.....	106	Informacje o strefach tętna.....	116
Podróżowanie do celu.....	106	Cele fitness.....	116
Podróż z funkcją Wróć do startu.....	107	Ustawianie stref tętna.....	116
Przerywanie podróży wyznaczoną		Zezwolenie zegarkowi na określenie	
trasą.....	107	stref tętna.....	117
Kursy.....	107	Obliczanie strefy tętna.....	117
Tworzenie kursów w aplikacji Garmin		Ustawianie stref mocy.....	117
Connect.....	107	Automatyczne wykrywanie pomiarów	
Wysyłanie kursu do urządzenia..	108	efektywności.....	118
Podążanie kursem w urządzeniu...	108		
Wyświetlanie lub edytowanie		Ustawienia menedżera zasilania....	118
informacji o kursie.....	108	Personalizacja opcji oszczędzania	
Ustawianie kursu kompasowego.....	108	baterii.....	118
Wysokościomierz i barometr.....	109		
Mapa.....	109	Dostępność.....	118
Dodawanie ekranu danych mapy.....	109	Ustawienia dostępności.....	119
Przesuwanie i powiększanie mapy....	109		
Ustawienia mapy.....	109	Ustawienia systemowe.....	119
		Dostosowywanie skrótów	
		przycisków.....	119
		Ustawianie kodu dostępu zegarka....	120

Zmiana kodu dostępu zegarka.....	120
Kompas.....	120
Ustawienia kompasu.....	120
Ręczna kalibracja kompasu.....	121
Ustawianie odniesienia północnego.....	121
Wysokościomierz i barometr.....	121
Ustawienia wysokościomierza i barometru.....	121
Kalibracja wysokościomierza barometrycznego.....	122
Ustawienia czasu.....	122
Synchronizacja czasu.....	122
Zaawansowane ustawienia systemowe.....	122
Zmienianie jednostek miary.....	122
Ustawienia zapisu danych.....	123
Przywracanie i resetowanie ustawień.....	123
Przywracanie ustawień i danych z Garmin Connect.....	123
Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień.....	124
Wyświetlanie informacji o urządzeniu.....	124
Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e- etykietami.....	124

Informacje o urządzeniu..... 124

Informacje o wyświetlaczu AMOLED.....	124
Ładowanie zegarka.....	125
Dbanie o urządzenie.....	126
Czyszczenie zegarka.....	126
Czyszczenie paska nylonowego....	126
Wymiana pasków.....	127
Dane techniczne.....	127
Informacje o baterii.....	128

Rozwiązywanie problemów..... 128

Aktualizacje produktów.....	128
Źródła dodatkowych informacji.....	128
Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język.....	128
Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii.....	129
Ponowne uruchamianie zegarka.....	129

Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?.....	129
Mój telefon nie łączy się z zegarkiem	129
Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem?.....	130
Moje słuchawki nie łączą się z zegarkiem.....	130
Odtwarzanie muzyki przerywa się lub słuchawki tracą łączność.....	130
Głośnik lub mikrofon działa cicho po kontakcie z wodą.....	130
Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?.....	130
Odbieranie sygnałów satelitarnych....	131
Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS.....	131
Tętno wyświetlane na zegarku nie jest dokładne.....	131
Pomiar temperatury podczas aktywności nie jest dokładny.....	131
Opuszczanie trybu demonstracyjnego.....	131
Śledzenie aktywności.....	131
Liczba kroków jest niedokładna....	131
Liczba kroków na moim zegarku i koncie Garmin Connect nie jest zgodna.....	132
Wskazanie liczby pokonanych pięter wydaje się niewłaściwe.....	132

Załącznik.....132

Standardowe oceny pułapu tlenowego.....	133
Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu.....	134
Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem.....	135
Dane odchylenia pionowego i odchylenia do długości.....	135
Współczynniki FTP.....	136
Rozmiar i obwód kół.....	136

Pola danych.....137

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.

Pierwsze kroki

Przy pierwszym użyciu zegarka wykonaj poniższe czynności w celu skonfigurowania zegarka i zapoznania się z jego podstawowymi funkcjami.

- 1 Przytrzymaj przycisk , aby włączyć zegarek.
- 2 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby przeprowadzić wstępną konfigurację.
Podczas początkowej konfiguracji możesz sparować zegarek z telefonem, aby m.in. otrzymywać powiadomienia czy synchronizować aktywności ([Parowanie smartfonu, strona 89](#)). W przypadku zmiany sprzętu na nowy z kompatybilnego zegarka możesz przenieść ustawienia zegarka, zapisane kursy itp. po sparowaniu nowego zegarka Venu 4 z telefonem.
- 3 Naładuj zegarek ([Ładowanie zegarka, strona 125](#)).
- 4 Sprawdź dostępność aktualizacji oprogramowania ([Ustawienia systemowe, strona 119](#)).
Aby zapewnić najlepsze działanie zegarka, należy regularnie aktualizować jego oprogramowanie. Aktualizacje oprogramowania zawierają zmiany i ulepszenia wpływające na prywatność, bezpieczeństwo i poszczególne funkcje.
- 5 Rozpocznij aktywność ([Rozpoczynanie aktywności, strona 11](#)).

Przegląd



 Przycisk START	• Naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby włączyć zegarek. • Naciśnij, aby otworzyć menu aktywności i aplikacji, w tym ustawienia zegarka. • Naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby wyświetlić menu elementów sterujących, w tym włączania i wyłączania zegarka. • Naciśnij i przytrzymaj, aż zegarek zawibruje 3-krotnie, aby wezwać pomoc (<i>Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 110</i>).
 Przycisk BACK	• Naciśnij, aby powrócić do poprzedniej strony. PORADA: Podczas aktywności pojawiają się wskazówki ekranowe, które objaśniają niedomyślne sposoby działania przycisków. • Przytrzymaj, aby wyświetlić funkcję dostosowywania skrótów (<i>Konfigurowanie skrótu, strona 51</i>). • Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć latarkę.
 Ekran dotykowy	• Przesuń palcem w górę, w dół, w lewo lub w prawo, aby przewijać podglądy, funkcje i menu (<i>Porady dotyczące ekranu dotykowego, strona 2</i>). • Dotknij, aby wybrać opcję w menu. • Przesuń palcem w prawo, aby powrócić do poprzedniego ekranu.

Porady dotyczące ekranu dotykowego

- Przesuwaj palcem w górę lub w dół, aby powoli przewijać listy i menu.
- Dotknij, aby wybrać element.
- Dotknij, aby wybudzić zegarek.
- Przesuwaj palcem po tarczy zegarka w górę, aby przewijać podglądy dostępne w zegarku.
- Przesuń palcem po tarczy zegarka w lewo, aby wyświetlić menu aplikacji i aktywności, w tym ustawienia zegarka.
- Na tarczy zegarka przesun palcem w dół, aby wyświetlić centrum powiadomień.
- Przesuń palcem w prawo, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
- Dotknij i przytrzymaj element na tarczy zegarka, aby wyświetlić informacje kontekstowe, takie jak podglądy lub menu, jeśli są dostępne.
- W menu podglądów lub aplikacji przytrzymaj tarczę zegarka, aby zmienić kolejność opcji lub je skasować.
- Podczas aktywności przesun palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić następny ekran danych.
- W trakcie aktywności przesun palcem w prawo, aby wyświetlić menu zegarka, tarczę zegarka i podglądy.
- W trakcie aktywności przesun palcem w lewo, aby wyświetlić odtwarzacz muzyki.
- Zakryj ekran dłonią, aby powrócić do tarczy zegarka i zmniejszyć jasność ekranu.
- Gdy dostępne, wybierz  lub przesun palcem, aby wyświetlić opcje menu.
- Każdy wybór w menu powinien stanowić odrębną czynność.

Blokowanie i odblokowywanie urządzenia

Możesz zablokować urządzenie, aby zapobiec niechcianym dotknięciom ekranu i naciśnięciom przycisków.

UWAGA: Możesz spersonalizować menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 50*).

1 Przytrzymaj przycisk , aby wyświetlić menu elementów sterujących.

2 Wybierz .

Urządzenie nie reaguje na dotknięcia ani naciśnięcia przycisków, dopóki go nie odblokujesz.

3 Aby odblokować urządzenie, przytrzymaj dowolny przycisk.

Przegląd ikon

Migająca ikona oznacza, że zegarek wyszukuje sygnał. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że znaleziono sygnał lub że podłączono czujnik. Przekreślona ikona oznacza, że funkcja jest wyłączona.

Pełną listę kompatybilnych czujników można znaleźć w sekcji: [Czujniki bezprzewodowe, strona 83](#).

	Stan połączenia ze smartfonem (Włączanie alertów połączenia ze smartfonem, strona 81)
	Stan czujnika tętna Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna, strona 101
	Stan LiveTrack (Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 110)
	Stan czujnika prędkości i rytmu (Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 85)

Aplikacje i aktywności

W zegarku znajdują się różne fabrycznie wczytane aplikacje i aktywności.

Aplikacje: Aplikacje umożliwiają korzystanie z interaktywnych funkcji dla zegarka, takich jak wyświetlanie treningów lub dzwonienie do kogoś z poziomu zegarka ([Aplikacje, strona 4](#)).

Aktywności: W zegarku znajdują się fabrycznie załadowane aplikacje do śledzenia aktywności wykonywanych w pomieszczeniach i na świeżym powietrzu, takich jak bieganie, jazda rowerem, trening siłowy, gra w golfa i inne. Po rozpoczęciu aktywności zegarek wyświetla i rejestruje dane z czujników na jej temat. Dane można zapisać lub udostępnić społeczności Garmin Connect™.

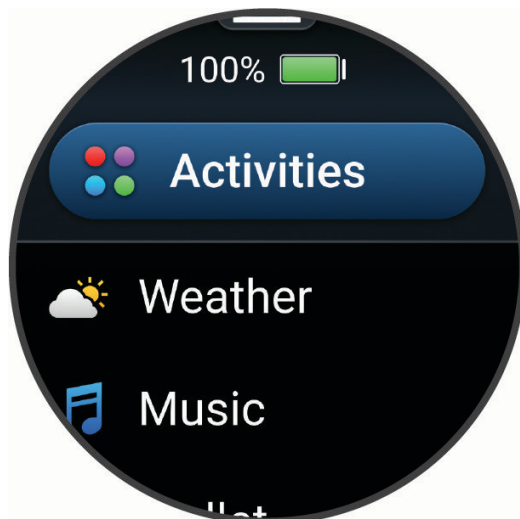
Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności i pomiarów kondycji znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Aplikacje Connect IQ™: Do zegarka możesz dodawać funkcje poprzez instalowanie aplikacji ze sklepu Connect IQ ([Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 96](#)).

Aplikacje

Zegarek można spersonalizować za pomocą menu aplikacji, które umożliwia szybki dostęp do funkcji i opcji zegarka. W przypadku niektórych aplikacji wymagane jest połączenie Bluetooth® ze zgodnym telefonem. Wiele aplikacji można również znaleźć w podglądach ([Podglądy, strona 39](#)) lub w elementach sterujących ([Sterowanie, strona 47](#)).

Przeciągnij palcem w lewo na tarczy zegarka, aby wyświetlić listę aplikacji.



Nazwa	Więcej informacji
Alarmy	Wybierz, aby ustawić alarm.
Alternatywne strefy czasowe	Wyświetla bieżący czas w dodatkowych strefach czasowych (<i>Alternatywne strefy czasowe, strona 77</i>).
Wysokościomierz	Wybierz, aby wyświetlić informacje wysokościomierza.
Barometr	Wybierz, aby wyświetlić informacje barometru.
Transmituj tętno	Wybierz, aby przysyłać dane tętna do sparowanego urządzenia (<i>Przesłanie danych tętna, strona 102</i>).
Kalkulator	Wybierz, aby korzystać z kalkulatora, w tym kalkulatora napiwków.
Kalendarz	Wybierz, aby wyświetlić zbliżające się wydarzenia zapisane w kalendarzu na smartfonie.
Zegary	Wybierz, aby ustawić alarm, stoper, czasomierz, alternatywną strefę czasową lub odliczanie do wydarzenia (<i>Aplikacja Zegary, strona 75</i>).
Kompas	Wyświetla elektroniczny kompas.
Odliczanie	Wyświetla odliczenia do nadchodzących wydarzeń.
Connect IQ	Wybierz, aby korzystać ze sklepu Connect IQ w zegarku (<i>Funkcje Connect IQ, strona 96</i>).
Garmin Share	Wybierz, aby wysłać dane do innych urządzeń Garmin® lub odbierać od nich dane (<i>Garmin Share, strona 93</i>).
Health Snapshot™	Wybierz, aby rejestrować kilka kluczowych wskaźników zdrowia (<i>Health Snapshot, strona 6</i>).
Historia	Wybierz, aby wyświetlić zapisaną historię aktywności, rekordy i podsumowania (<i>Korzystanie z historii, strona 73</i>).
Messenger	Wybierz, aby wyświetlić i wysyłać wiadomości z aplikacji Garmin Messenger™ na smartfon (<i>Aplikacja Garmin Messenger, strona 97</i>).
Faza księżyca	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu i zachodu księżyca oraz fazy księżyca na podstawie pozycji GPS.
Muzyka	Wybierz, aby sterować odtwarzaniem dźwięku za pomocą zegarka (<i>Słuchanie muzyki, strona 113</i>).
Powiadomienia	Wybierz, aby wyświetlić powiadomienia ze smartfona (<i>Wyświetlanie powiadomień, strona 91</i>).
Telefon	Wybierz, aby otworzyć elementy sterujące telefonu, takie jak kontakty i klawiatura telefonu (<i>Dzwonienie za pomocą aplikacji Telefon, strona 89</i>).
Asystent telefonu	Wybierz, aby wymówić polecenie do asystenta głosowego telefonu (<i>Korzystanie z asystenta telefonu, strona 90</i>).
Pulsoksymetr	Wybierz, aby wykonać odczyt pulsoksymetru (<i>Pulsoksymetr, strona 102</i>).
Ustawienia	Wybierz, aby otworzyć menu ustawień.
Akcje	Wybierz, aby wyświetlić listę akcji z możliwością dostosowania (<i>Dodawanie akcji, strona 46</i>).
Stoper	Wybierz, aby korzystać ze stopera.

Nazwa	Więcej informacji
Wschód i zachód słońca	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu/zachodu słońca i zmierzchu.
Czasomierze	Wybierz, aby ustawić czasomierz.
Polecenie głosowe	Wybierz, aby wymówić polecenie do wykonania przez zegarek (<i>Korzystanie z poleceń głosowych, strona 6</i>).
Notatki głosowe	Wybierz, aby nagrać notatkę głosową (<i>Nagrywanie notatki głosowej, strona 6</i>).
Portfel	Wybierz, aby otworzyć portfel Garmin Pay™ (<i>Garmin Pay, strona 8</i>).
Tarcza zegarka	Wybierz, aby skonfigurować tarczę zegarka (<i>Dostosowywanie tarczy zegarka, strona 39</i>).
Pogoda	Wybierz, aby wyświetlić aktualną prognozę pogody i warunki pogodowe.
Treningi	Wybierz, aby wyświetlić zapisane treningi (<i>Treningi, strona 54</i>).

Health Snapshot

Funkcja Health Snapshot rejestruje kilka kluczowych wskaźników zdrowia podczas okresu bezruchu trwającego dwie minuty. Dostarcza ona podstawowe informacje na temat ogólnego stanu układu krążenia. Zegarek rejestruje parametry, takie jak średnie tętno, poziom stresu i częstotliwość oddechu. Możesz dodać funkcję Health Snapshot do listy ulubionych aplikacji (*Dostosowywanie aktywności i aplikacji, strona 32*).

Nagrywanie notatki głosowej

Możesz nagrywać i odsłuchiwać notatki głosowe za pomocą wbudowanego głośnika i mikrofonu.

- Wybierz opcję:
 - Na tarczy zegarka naciśnij .
 - Przytrzymaj .
- Wybierz **Notatki głosowe**.
- Przesuń w lewo.
- Wybierz opcję:
 - Wybierz **Lokalizacja**, aby zapisać notatkę głosową z pozycją GPS.
 - Wybierz **Głośność**, aby dostosować głośność głośnika.
- Wybierz .
- Wymów notatkę głosową.
- Wybierz .
- Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby odtworzyć notatkę głosową.
 - Przesuń palcem w lewo, aby zmienić nazwę notatki głosowej lub ją skasować.
 - Naciśnij , a następnie wybierz , aby wyświetlić bibliotekę notatek głosowych.

Korzystanie z poleceń głosowych

- Wybierz opcję:
 - Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Polecenie głosowe**.
 - Przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz **Polecenie głosowe**.

UWAGA: Możesz spersonalizować menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 50*).

- Wypowiedz polecenie głosowe, aby zegarek je wykonał (*Polecenia głosowe zegarka, strona 7*).

Polecenia głosowe zegarka

System poleceń głosowych jest przeznaczony do rozpoznawania naturalnej mowy. Jest to lista często używanych poleceń głosowych, ale zegarek nie wymaga podawania tych dokładnych zwrotów. Użytkownik może spróbować wypowiedzieć różne warianty tych poleceń w sposób, który jest dla niego naturalny. Wskazówki dotyczące poleceń głosowych i rozwiązywania problemów znajdują się na stronie garmin.com/voicecommand/tips.

Polecenie pomocy głosowej	Funkcja
What can I say?	Wyświetla listę typowych poleceń głosowych

Funkcje urządzenia i ekranu

Polecenia głosowe	Funkcja
Find my phone	Odtwarza alarm dźwiękowy w sparowanym telefonie, jeśli znajduje się on w zasięgu Bluetooth.
Disable do not disturb	Umożliwia wyłączenie trybu Nie przeszkadzać – przyciemnia ekran oraz wyłącza alarmy i powiadomienia.
Turn on airplane mode	Umożliwia włączenie trybu samolotowego w celu wyłączenia całej komunikacji bezprzewodowej.
Increase brightness	Umożliwia zwiększenie poziomu jasności.
Decrease brightness	Umożliwia zmniejszenie poziomu jasności.
Set brightness to 80	Umożliwia ustawienie poziomu jasności na określony poziom. Dostępne wartości: 0–100%.

Funkcje zegara

Polecenia głosowe	Funkcja
Set a timer for fifteen minutes	Umożliwia ustawienie czasomierza na określony czas.
Pause timer	Umożliwia wstrzymanie aktualnie uruchomionego czasomierza.
Resume timer	Umożliwia wznowienie działania wstrzymanego czasomierza.
Cancel timer	Umożliwia anulowanie aktualnie uruchomionego czasomierza.
Start stopwatch	Uruchamia stoper.
Stop stopwatch	Umożliwia zatrzymanie stopera.
Wake me up at 3:15 a.m.	Umożliwia ustawienie jednorazowego alarmu na określoną godzinę.

Funkcje aplikacji i aktywności

Polecenia głosowe	Funkcja
Show me the weather	Umożliwia otworenie aplikacji Pogoda.
Open the calendar	Umożliwia otworenie aplikacji Kalendarz.
Start a run	Umożliwia rozpoczęcie aktywności Bieg.
Start hiking	Umożliwia rozpoczęcie aktywności Wędrówka.
Open the triathlon app	Umożliwia rozpoczęcie aktywności Triathlon.

UWAGA: Wymienione aplikacje i aktywności są przykładowe, ale możesz sterować wszystkimi domyślnymi aplikacjami i aktywnościami za pomocą poleceń głosowych (*Aplikacje, strona 4*), (*Aktywności, strona 10*).

Funkcje nawigacyjne

Polecenia głosowe	Funkcja
Begin navigation	Umożliwia otworzenie menu Nawiguj i nawigowanie do celu.
Save location	Umożliwia zapisanie aktualnej pozycji.
Switch to the compass app	Umożliwia otworzenie kompasu.

Funkcje multimedialne

Polecenia głosowe	Funkcja
Change volume to 8	Umożliwia dostosowanie głośności do określonego poziomu. Dostępne wartości: 0–10 lub 0–100%.
Increase volume	Umożliwia zwiększenie poziomu głośności dźwięku.
Decrease volume	Umożliwia zmniejszenie poziomu głośności dźwięku.
Play music	Umożliwia odtworzenie aktualnie wybranego pliku multimedialnego.
Next song	Umożliwia odtworzenie następnej ścieżki multimedialnej.
Previous song	Umożliwia odtworzenie poprzedniej ścieżki multimedialnej.
Pause music	Umożliwia wstrzymanie aktualnie odtwarzanej ścieżki multimedialnej.
Mute	Umożliwia wyciszenie wszystkich dźwięków.
Unmute	Umożliwia wyłączenie wyciszenia wszystkich dźwięków.

Garmin Pay

Funkcja Garmin Pay umożliwia używanie zegarka do dokonywania płatności w miejscach 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 ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay** > **Rozpocznij**.
- 3 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 miejscach objętych programem.

1 Wybierz opcję:

- Na tarczy zegarka naciśnij .
- Przytrzymaj .

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, przesunij palcem, 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 10 kart kredytowych lub debetowych.

1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.

2 Wybierz kolejno **Garmin Pay** > **⋮** > **Dodaj kartę**.

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

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

Zarządzanie kartami Garmin Pay

Kartę można tymczasowo zawiesić lub usunąć.

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

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.
- 2 Wybierz **Garmin Pay**.
- 3 Wybierz kartę.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby tymczasowo zawiesić lub anulować zawieszenie karty, wybierz **Zawieś kartę**.
Aby można było dokonywać płatności za pomocą zegarka Venu 4, karta musi być aktywna.
 - Aby skasować kartę, wybierz **🗑️**.

Zmiana kodu dostępu Garmin Pay

Do zmiany kodu dostępu wymagana jest znajomość bieżącego kodu. W przypadku zapomnienia kodu dostępu musisz zresetować funkcję Garmin Pay zegarka Venu 4, utworzyć nowe hasło i ponownie wprowadzić informacje o karcie.

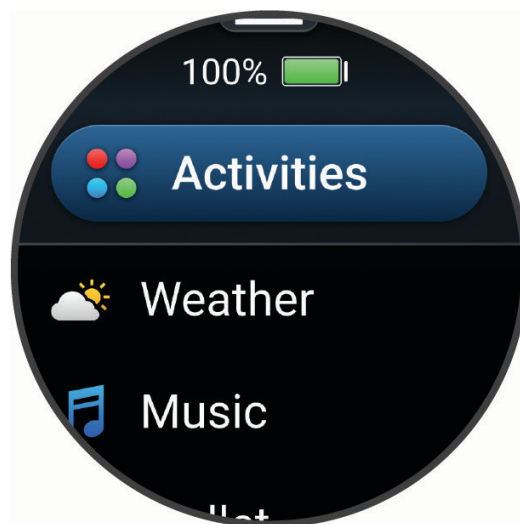
- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay > Zmień kod dostępu**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Przy kolejnej płatności za pomocą zegarka Venu 4 trzeba będzie wpisać nowy kod dostępu.

Aktywności

Na tarczy zegarka przesunąć palcem w lewo i wybrać **Aktywności**. Lista ulubionych aktywności pojawi się na górze pełnej listy ([Dostosowywanie listy ulubionych aktywności, strona 32](#)).

UWAGA: Niektóre aktywności pojawiają się w większej liczbie kategorii.



kategoria	Aktywności
Bieganie	Bieg na hali, Bieg, Bieg na stadionie, Bieg przełajowy, Bieżnia, Bieg przesz., Wirtualny bieg
Rower	Rower, Dojazd do pracy, Rower stacjonarny, Wycieczka rowerowa, Kolarstwo przełajowe, e-Bike, e-MTB, Kolarstwo szutrowe, Kolarstwo ręczne, Kolarstwo ręczne w pomieszczeniu, Kolarstwo górskie, Kolarstwo szosowe
Pływanie	Open water, Pływanie na basenie
Multisport	Sesja mieszana, Swimrun, Triathlon
Siłownia	Boks, Kardio, Ścianka wspinaczkowa, Orbitrek, Pokonywanie pięter, HIIT, Skakanie na skakance, Mieszane sztuki walki, Mobilność, Pilates, Ergometr wioślarski, Stepper, Ćwiczenia siłowe, Chodzenie w budynku, Joga
Na zewnątrz	Rajd przygodowy, Łucznictwo, Boulderling, Disc Golf, Golf, Wędrówka, Jazda konna, Jazda na łyżworolkach, Alpinizm, Rucking, Chodzenie
Sporty zimowe	Łyżwiarstwo, Narciarstwo, Snowboard, Skuter śnieżny, Rakiety śnieżne, Bieg narciarski stylem klasycznym, Bieg narciarski stylem łyżwowym
Sporty wodne	Kajak, Wioślarstwo, Maski z rurką, SUP
Sporty drużynowe	Futbol amerykański, Baseball, Koszykówka, Krykiet, Hokej na trawie, Hokej na lodzie, Lacrosse, Rugby, Piłka nożna, Softball, Siatkówka, Ultimate Disc
Sporty rakietowe	Badminton, Padel, Pickleball, Tenis platformowy, Racketball, Squash, Tenis stołowy, Tenis
Sporty motorowe	ATV, Motocross, Motocykl, Overlanding
Inne	Oddech, Gry, Medytacja

Rozpoczynanie aktywności

Po rozpoczęciu aktywności moduł GPS zostanie w razie potrzeby automatycznie uruchomiony.

1 Na tarczy zegarka naciśnij .

2 Wybierz opcję:

- Wybierz przypiętą aktywność ([Dostosowywanie aktywności i aplikacji, strona 32](#)).
- Wybierz  lub **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność z listy ulubionych lub kategorię aktywności.

3 Jeśli aktywność wymaga korzystania z sygnałów GPS, wyjdź na zewnątrz, w miejsce z nieprzesłoniętym widokiem nieba i poczekaj, aż zegarek będzie gotowy.

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

4 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.

Zegarek rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.

Porady dotyczące rejestrowania aktywności

- Naładuj zegarek przed rozpoczęciem aktywności ([Ładowanie zegarka, strona 125](#)).
- W przypadku niektórych aktywności naciśnij przycisk , aby zarejestrować okrążenia, rozpocząć nową serię lub pozycję albo przejść do kolejnego etapu treningu.
Możesz wybrać przycisk , aby odrzucić okrążenie dla niektórych aktywności ([Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?, strona 130](#)).
- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.
- Podczas wykonywania aktywności przesuń palcem w prawo i wybierz **Zmień sport**, aby przejść do aktywności innego typu.
Gdy aktywność obejmuje co najmniej dwie dyscypliny, jest rejestrowana jako aktywność wielodyscyplinowa.

Zatrzymywanie aktywności

Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich typów aktywności.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz opcję:

- Aby wznowić aktywność, wybierz **Wznów**.
- Aby zapisać aktywność i wyświetlić szczegóły, wybierz **Zapisz**, a następnie wybierz jedną z opcji.
UWAGA: Po zapisaniu aktywności można wprowadzić dane samodzielnej oceny (*Ocenianie aktywności, strona 12*).
- Aby wstrzymać aktywność i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Wznów później**.
- Aby oznaczyć okrążenie, wybierz **Okrążenie**.
Możesz wybrać przycisk , aby odrzucić okrążenie dla niektórych aktywności (*Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?, strona 130*).
- 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 > Po linii prostej**.
UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.
- Aby zmierzyć różnicę między tętnem pod koniec aktywności i dwie minuty po zakończeniu jej, wybierz opcję **Tętno regeneracyjne** i poczekaj, aż skończy się odliczanie (*Tętno odpoczynku, strona 73*).
- Aby odrzucić aktywność, wybierz **Odrzuć** i naciśnij przycisk .

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

Ocenianie aktywności

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

W przypadku niektórych aktywności ustawienie samooceny można dostosować (*Włączanie samooceny, strona 61*).

1 Po zakończeniu aktywności wybierz **Zapisz** (*Zatrzymywanie aktywności, strona 12*).

2 Wybierz liczbę, która odpowiada odczuwalnemu wysiłkowi.

UWAGA: Możesz wybrać **»**, aby pominąć samoocenę.

3 Określ swoje odczucia podczas wykonywania aktywności.

Swoje oceny możesz przeglądać w aplikacji Garmin Connect.

Zmiana dyscyplin podczas aktywności

Można rozpocząć aktywność przy użyciu jednego profilu dyscypliny i ręcznie przełączyć na inną dyscyplinę bez zatrzymywania stopera. Przykładowo możesz zarejestrować 10 minut jazdy na rowerze, 10 minut kajakarstwa i zakończyć spacerem w pomieszczeniu.

UWAGA: Funkcja ta nie jest dostępna w przypadku sportów drużynowych lub raketowych.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Aktywności**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
- 5 Jeśli jesteś gotowy(-a) na następną dyscyplinę, przesuń w prawo (stoper działa) i wybierz **Zmień sport**.
- 6 Wybierz dyscyplinę sportu.

Zostanie wyświetlony stoper odliczający czas pozostały do rozpoczęcia następnej dyscypliny.

PORADA: Naciśnij , aby odrzucić rozpoczęcie nowej dyscypliny.

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

- 7 Po zakończeniu danej dyscypliny, możesz powtórzyć kroki 5–6 lub nacisnąć  aby zatrzymać stoper aktywności.
- 8 Wybierz kolejno **Zapisz** > .
- 9 Wybierz opcję:
 - Przesuń palcem, aby wyświetlić czas dla każdej dyscypliny oraz pomiary efektywności dla całej aktywności sportów mieszanych.
 - Przesuń w lewo, żeby wyświetlić dodatkowe opcje, takie jak dane aktywności dla każdej dyscypliny, lub aby usunąć całą aktywność.

Biegi

Bieganie

Zanim zaczniesz korzystać z czujnika bezprzewodowego podczas biegu, musisz najpierw sparować czujnik z posiadanym zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 85](#)).

- 1 Załóż czujniki, takie jak czujnik tętna (opcjonalnie).
- 2 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 3 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Bieg**.
- 4 W przypadku korzystania z opcjonalnych czujników bezprzewodowych poczekaj, aż zegarek nawiąże połączenie z czujnikami.
- 5 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 6 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
Zegarek rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.
- 7 Idź pobiegać.
- 8 Naciśnij , aby rejestrować okrążenia (opcjonalnie).
- 9 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać ekrany danych.
- 10 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Bieg lekkoatletyczny

Przed rozpoczęciem biegu lekkoatletycznego upewnij się, że będziesz biegać po torze o długości 400 m i standardowym kształcie.

Możesz użyć aktywności biegu lekkoatletycznego, aby zapisać dane śladu toru na zewnątrz, w tym dystans mierzony w metrach i czas okrążeń.

- 1 Stań na torze znajdującym się na świeżym powietrzu.
- 2 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 3 Wybierz kolejno **Aktywności > Bieganie > Bieg na stadionie**.
- 4 Zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 5 Jeśli biegniesz po torze 1, przejdź do punktu 8.
- 6 Wybierz **Numer toru**.
- 7 Wybierz numer toru.
- 8 Naciśnij przycisk .
- 9 Rozpocznij bieg po torze.
- 10 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Wskazówki dotyczące rejestrowania biegu lekkoatletycznego

Baza danych bieżni Garmin obejmuje ponad 10 000 bieżni z całego świata.

- Zanim rozpoczniesz bieg lekkoatletyczny, poczekaj, aż zegarek odbierze sygnał satelitarny.
 - Jeśli zegarek nie rozpoznaje danej bieżni, przebiegnij cztery okrążenia, aby skalibrować długość bieżni. Musisz przebiec nieco poza punkt startowy, aby ukończyć okrążenie.
 - Każde okrążenie wykonaj na tym samym torze.
- UWAGA:** Domyślna odległość Auto Lap® to 1600 m lub cztery okrążenia wokół bieżni.
- Jeśli biegniesz po innym torze niż tor 1, ustaw numer toru w ustawieniach aktywności.

Bieganie z funkcją Wirtualny bieg

Można sparować zegarek ze zgodną aplikacją innego producenta w celu przesyłania danych tempa, tętna i rytmu.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Bieganie > Wirtualny bieg**.
- 3 W tablecie, laptopie lub smartfonie otwórz aplikację Zwift™ lub inną aplikację z funkcją wirtualnego treningu.
- 4 Follow the on-screen instructions to start a running activity and pair the devices.
- 5 Naciśnij przycisk , aby uruchomić minutnik aktywności.
- 6 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Kalibrowanie dystansu na bieżni

Aby rejestrować dokładniejsze dystanse pokonywane na bieżni, możesz skalibrować dystans na bieżni po przebiegnięciu na niej co najmniej 2,4 km (1,5 mili). Jeśli korzystasz z różnych bieżni, możesz ręcznie skalibrować dystans na bieżni dla każdej bieżni po każdym biegu.

- 1 Rozpocznij aktywność na bieżni (*Rozpoczynanie aktywności, strona 11*).
- 2 Biegaj na bieżni, aż zegarek zarejestruje dystans co najmniej 2,4 km (1,5 mili).
- 3 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , aby zatrzymać stoper aktywności.
- 4 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 > ✓**.
- 5 Sprawdź pokonany dystans na wyświetlaczu bieżni i wprowadź odległość w zegarku.

Rejestrowanie aktywności biegu przeszkodowego

Podczas uczestnictwa w wyścigu po torze z przeszkodami możesz skorzystać z aktywności Bieg przesz., aby rejestrować czas spędzony przy każdej przeszkodzie oraz czas biegu pomiędzy poszczególnymi przeszkodami.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Bieganie > Bieg przesz.**
- 3 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
- 4 Naciśnij przycisk , aby ręcznie oznaczyć początek i koniec każdej przeszkody.

UWAGA: Możesz skonfigurować **Śledzenie przeszkód**, tak aby zapisywać pozycje przeszkód z pierwszego okrążenia kursu. W przypadku powtarzanych okrążeń kursu zegarek wykorzystuje zapisane pozycje, aby przełączać się między interwałami przeszkód i biegów.

- 5 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Kolarstwo

Rozpoczęcie jazdy

Zanim zaczniesz korzystać z czujnika bezprzewodowego podczas jazdy, musisz najpierw sparować czujnik z posiadanym zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 85](#)).

- 1 Sparuj czujniki bezprzewodowe, takie jak czujnik tętna lub lampki rowerowe (opcjonalnie).
- 2 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 3 Wybierz kolejno **Aktywności > Rower > Rower**.
- 4 W przypadku korzystania z opcjonalnych czujników bezprzewodowych poczekaj, aż zegarek nawiąże połączenie z czujnikami.
- 5 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 6 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
Zegarek rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.
- 7 Rozpocznij aktywność.
- 8 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać ekrany danych.
- 9 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Korzystanie z trenera rowerowego

Aby móc korzystać z kompatybilnego trenera rowerowego, musisz sparować go z zegarkiem za pomocą Bluetooth lub technologii ANT+® ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 85](#)).

Za pomocą zegarka i trenera rowerowego można symulować obciążenie podczas kursu, jazdy lub treningu. Na czas korzystania z trenera rowerowego moduł GPS jest automatycznie wyłączany.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Rower > Rower stacjonarny**.
- 3 Przesuń w prawo.
- 4 Wybierz **Opcje inteligentnego trenera**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję **Swobodna jazda**, aby rozpocząć jazdę.
 - Wybierz **Wykonaj trening**, aby zrealizować zapisany trening ([Treningi, strona 54](#)).
 - Wybierz **Podążaj kursem**, aby zrealizować zapisany kurs ([Kursy, strona 107](#)).
 - Wybierz opcję **Ustaw moc**, aby ustawić docelową wartość mocy.
 - Wybierz **Ustaw nachylenie**, aby ustawić wartość symulowanego nachylenia.
 - Wybierz opcję **Ustaw opór**, aby ustawić opór stawiany przez trenera.
- 6 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywność.

Podczas przejażdżki trener zwiększa lub zmniejsza opór na podstawie informacji o wysokości (podjazd/zjazd).

Przewodnik mocy

Aby zaplanować swój wysiłek na trasie, można utworzyć strategię mocy i jej używać. Urządzenie Venu 4 wykorzystuje wskaźnik FTP, wysokość kursu i przewidywany czas potrzebny na jego pokonanie, aby utworzyć spersonalizowany przewodnik mocy.

Jednym z najważniejszych kroków w planowaniu skutecznej strategii przewodnika mocy jest wybór poziomu wysiłku. Większy wysiłek na trasie spowoduje zwiększenie zaleceń dotyczących mocy, podczas gdy wybór łatwiejszego wysiłku spowoduje ich zmniejszenie (*[Tworzenie i korzystanie z przewodnika mocy, strona 16](#)*). Głównym celem przewodnika mocy jest pomoc w pokonaniu trasy na podstawie wiedzy o umiejętnościach użytkownika, a nie osiągnięcie określonego czasu docelowego. Możesz dostosować poziom wysiłku podczas jazdy.

Przewodniki mocy są zawsze powiązane z kursem i nie mogą być używane z treningami lub segmentami. Strategię można przeglądać i edytować w aplikacji Garmin Connect i zsynchronizować ze zgodnymi urządzeniami Garmin. Funkcja ta wymaga miernika mocy, który musi być sparowany z urządzeniem (*[Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 85](#)*).

Tworzenie i korzystanie z przewodnika mocy

Przed utworzeniem przewodnika mocy należy sparować miernik mocy z zegarkiem (*[Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 85](#)*). Kurs musi być również załadowany na koncie Garmin Connect (*[Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect, strona 107](#)*).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Przewodnik mocy > Utwórz strategię przewodnika mocy**.
- 3 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby utworzyć przewodnik mocy.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz posiadany zegarek.
- 6 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 7 W zegarku wybierz aktywność rowerową na powietrzu.
- 8 Przewiń palcem w dół, aby wybrać kolejno **Trening > Przewodnik mocy**.
- 9 Wybierz przewodnik mocy.
- 10 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Użyj planu**.

PORADA: Możesz wyświetlić podgląd map, wykresu wysokości, wysiłku, ustawień i czasów częściowych.

Przed rozpoczęciem jazdy możesz również dostosować wysiłek, ukształtowanie terenu, pozycję jazdy i wagę sprzętu.

Pływanie

NOTYFIKACJA

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

UWAGA: Zegarek ma włączoną funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna dla aktywności pływania. Zegarek jest również kompatybilny z piersiowymi czujnikami tętna, takimi jak akcesoria z serii HRM-Pro™. Jeśli dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, zegarek będzie korzystać z danych tętna czujnika piersiowego.

Pływanie w basenie

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Pływanie** > **Pływanie na basenie**.
- 3 Wybierz rozmiar basenu lub podaj własny rozmiar.
- 4 Przed rozpoczęciem pływania sprawdź ustawienia aktywności ([Ustawienia aktywności, strona 34](#)).
Na przykład w przypadku aktywności pływackich domyślnie włączone jest ustawienie blokady dotyku.
- 5 Naciśnij .
- Urządzenie rejestruje dane pływania tylko wtedy, gdy licznik aktywności jest włączony.
- 6 Rozpocznij pływanie.
Urządzenie automatycznie rejestruje interwały i przepłynięte długości. Funkcja **Automatyczny odpoczynek** jest domyślnie włączona ([Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania, strona 18](#)).
- 7 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Pływanie – terminologia

Długość: Jedna długość basenu.

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

Ruch: Jeden ruch jest liczony jako jeden pełny ruch ramienia, na którym założony jest zegarek, 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 na dystansie 25 metrów. SWOLF to wskaźnik efektywności pływania i, podobnie jak w golfie, im niższy wynik, tym lepsza efektywność.

Krytyczna prędkość pływania (CSS): Parametr CSS to teoretyczna prędkość, którą możesz utrzymywać bez wyczerpania sił. Jest on przydatny do planowania treningów i monitorowania postępów.

Styl pływania

Identyfikacja stylu pływania jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Styl pływania jest określany pod koniec długości. Styl pływania pojawi się w historii pływania i na koncie Garmin Connect. Styl pływania można również wybrać jako własne pole danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 33](#)).

Kraul	Styl dowolny
Grzbietowy	Styl grzbietowy
Klasyczny	Styl klasyczny (żabka)
Motylkowy	Styl motylkowy (delfin)
Mieszany	Więcej niż jeden styl pływania w interwale
Ćwiczenie techniczne	Używane z dziennikiem ćwiczeń (Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 18)

Porady dotyczące aktywności pływackich

- Przed rozpoczęciem pływania sprawdź ustawienia aktywności ([Ustawienia aktywności, strona 34](#)).
Na przykład w przypadku aktywności pływackich domyślnie włączone jest ustawienie blokady dotyku.
- Naciśnij przycisk , aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania na otwartym akwenie.
- Przed rozpoczęciem aktywności pływackiej na basenie postępuj zgodnie z instrukcjami, aby wybrać długość basenu lub wprowadzić długość niestandardową.
Zegarek mierzy i rejestruje dystans według liczby ukończonych długości basenów. Rozmiar basenu musi być prawidłowy, aby wyświetlać dokładne dane o dystansie. Następnym razem, gdy rozpoczniesz aktywność pływacką na basenie, zegarek użyje tego rozmiaru basenu. Możesz przesunąć palcem w dół, aby wybrać ustawienia aktywności, a następnie wybrać **Długość basenu**, aby zmienić długość.
- Aby uzyskiwać precyzyjne pomiary, przepłynij całą długość basenu i pływaj przez cały czas jednym stylem. Wstrzymaj stoper aktywności podczas odpoczynku.
- Naciśnij przycisk , aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania w basenie ([Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania, strona 18](#)).
Zegarek automatycznie rejestruje interwały i przeplnięte długości dla pływania na basenie.
- Aby zegarek dokładnie zliczał długości, za każdym razem mocno odpychaj się od ściany basenu i przepłynij kawałek siłą rozpędu, zanim zaczniesz ruszać rękami.
- Podczas ćwiczeń należy wstrzymać stoper aktywności lub użyć funkcji dziennika ćwiczeń ([Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 18](#)).

Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania

Funkcja automatycznego odpoczynku jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Zegarek automatycznie wykrywa odpoczynek – wyświetla wtedy ekran odpoczynku. W przypadku odpoczynku trwającego dłużej niż 15 sekund zegarek automatycznie tworzy interwał odpoczynku. Po wznowieniu pływania zegarek automatycznie rozpoczyna nowy interwał pływania.

PORADA: Aby uzyskać najlepsze rezultaty przy użyciu funkcji automatycznego odpoczynku, należy ograniczyć do minimum ruchy ramion podczas odpoczynku.

Aby korzystać z funkcji ręcznego odpoczynku, funkcję automatycznego odpoczynku można wyłączyć w opcjach aktywności ([Ustawienia aktywności, strona 34](#)). Podczas pływania w basenie lub na otwartym akwenie można ręcznie zaznaczyć przerwę na odpoczynek, naciskając . Dane pływania nie są rejestrowane podczas interwału odpoczynku.

PORADA: Korzystaj z funkcji ręcznego odpoczynku w przypadku robienia krótkich przerw lub bardzo dokładnego odmierzania czasu interwałów pływania.

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 w basenie przesunij palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić ekran dziennika ćwiczeń.
- 2 Naciśnij przycisk , aby uruchomić stoper ćwiczenia.
- 3 Po zakończeniu interwału treningu naciśnij przycisk .
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, naciśnij przycisk .
 - Aby powrócić do ekranów danych dotyczących pływania, przesunij palcem w górę lub w dół.

Funkcja Wielobój

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

Można dostosować aktywność Wielobój 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 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.

2 Wybierz kolejno **Aktywności > Multisport > Triathlon**.

3 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.

UWAGA: Przy pierwszym rozpoczęciu triathlonu możesz włączyć opcję **Aut. zm. dysc. sp.**, tak aby zegarek automatycznie wykrywał zmianę dyscypliny sportowej i przechodził do kolejnego przejścia lub kolejnej dyscypliny sportowej (*Ustawienia aktywności, strona 34*).

4 W razie potrzeby naciśnij przycisk  na początku i końcu każdego przejścia (*Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrężenia?, strona 130*).

Funkcja przejścia jest domyślnie włączona, a czas przejścia jest rejestrowany oddzielnie od czasu aktywności. W przypadku ustawień aktywności dla triathlonu funkcję przejścia można włączyć lub wyłączyć. Jeśli przejścia są wyłączone, naciśnij przycisk , aby zmienić dyscyplinę sportową.

5 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Rejestrowanie aktywności sesji mieszanej

Można wykorzystać aktywności sesji mieszanej do rejestrowania wielu dyscyplin sportowych z rzędu, bez konieczności kończenia jednej dyscypliny i rozpoczynania kolejnej.

UWAGA: Nie wszystkie aktywności są dostępne podczas sesji mieszanej.

1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.

2 Wybierz kolejno **Aktywności > Multisport > Sesja mieszana**.

3 Wybierz aktywność.

4 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.

5 Po zakończeniu aktywności naciśnij , aby zatrzymać stoper aktywności.

6 Wybierz opcję **Następna aktywność**.

7 Wybierz następną aktywność.

8 Powtórz kroki 4–7, aż aktywność sesji mieszanej zostanie zakończona.

Gdy stoper aktywności jest włączony, możesz przesunąć palcem w prawo, aby powrócić do poprzedniej aktywności.

9 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.

10 Wybierz kolejno **Zapisz > **.

11 Wybierz opcję:

- Przesuń palcem, aby wyświetlić czas dla każdego etapu aktywności i pomiary efektywności dla całej aktywności sesji mieszanej.
- Przesuń w lewo, żeby wyświetlić dodatkowe opcje, takie jak dane aktywności dla każdego etapu, lub aby usunąć aktywność.

Tworzenie aktywności Multisport

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Edytuj > Dodaj > Multisport**.
- 3 Wybierz typ aktywności multisport lub wybierz **Własne**, a następnie wpisz nazwę.
Duplikaty nazwy aktywności zawierają numer. Na przykład Triathlon(2).
- 4 Wybierz co najmniej dwie aktywności.
- 5 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.

Aktywności na siłowni

Zegarek może być używany podczas treningów w pomieszczeniu, takich jak bieg na bieżni, jazda na rowerze stacjonarnym lub korzystanie z trenażera rowerowego. W pomieszczeniach moduł GPS jest wyłączony ([Ustawienia aktywności, strona 34](#)).

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

PORADA: Chwyatanie się poręczy bieżni powoduje zmniejszenie dokładności.

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 zegarka (np. czujnik prędkości lub rytmu).

Rejestrowanie aktywności treningu siłowego

Podczas aktywności treningu siłowego można zapisywać serie. Seria to wiele powtórzeń pojedynczego ruchu. Można tworzyć i wyszukiwać treningi siłowe na koncie Garmin Connect i wysyłać je do zegarka.

PORADA: Naciśnij , a następnie wybierz Edytuj ostatnią serię po pojawieniu się licznika czasu odpoczynku.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Ćwiczenia siłowe**.
Podczas pierwszego rejestrowania treningu siłowego wybierz, na którym nadgarstku znajduje się zegarek.
- 3 Jeśli jest to pierwszy raz, gdy rejestrujesz aktywność treningu siłowego, wybierz kolejno **Treningi > Przeglądaj treningi** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie ([Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 55](#)).
- 4 Wybierz trening.
UWAGA: Jeśli nie pobrano żadnego treningu siłowego na zegarek, wybierz kolejno **Dowolny > **, a następnie przejdź do kroku 7.
- 5 Przesuń palcem w dół, aby wyświetlić informacje szczegółowe dotyczące treningu.
- 6 Wybierz **Zacznij trening**.
Możesz wybrać Więcej, aby wyświetlić dodatkowe opcje treningu.
- 7 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
- 8 Rozpocznij pierwszą serię.
Domyślnie zegarek liczy powtórzenia. Licznik powtórzeń zostanie wyświetlony po wykonaniu co najmniej czterech powtórzeń. Możesz wyłączyć liczenie powtórzeń w ustawieniach aktywności ([Ustawienia aktywności, strona 34](#)). Zegarek wyświetli animację ćwiczenia, jeśli jest ona dostępna.
PORADA: Zegarek może tylko zliczać powtórzenia pojedynczego ruchu w każdej serii. Jeśli chcesz zmienić ruch, zakończ serię i rozpocznij nową.
- 9 Przewiń w górę lub w dół, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.
- 10 Naciśnij , aby zakończyć serię.
Zegarek wyświetli całkowitą liczbę powtórzeń w serii.

- 11 W razie potrzeby zmień liczbę powtórzeń, wybierz , aby dodać ciężar używany podczas serii, a następnie wybierz **Gotowe**.
- 12 Pojawi się licznik czasu odpoczynku, po czym rozpocznie się odliczanie do rozpoczęcia nowej serii.
PORADA: Możesz poczekać, aż licznik zakończy odliczanie, lub nacisnąć , aby natychmiast rozpocząć następną serię.
- 13 Powtarzaj każdą serię treningu siłowego do momentu ukończenia aktywności.
- 14 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Przerwij trening**.

Porady dotyczące rejestrowania aktywności treningu siłowego

- Nie zerkaj na zegarek podczas wykonywania powtórzeń.
Zegarek należy obsługiwać na początku i na końcu każdej serii oraz podczas odpoczynku.
- Skoncentruj się na formie podczas wykonywania powtórzeń.
- Wykonuj ćwiczenia z wykorzystaniem własnej masy ciała lub obciążenia.
- Wykonuj powtórzenia w płynnym, szerokim zakresie ruchów.
Powtórzenie jest liczone, gdy ramię, na którym założony jest zegarek, powraca do pozycji wyjściowej.
- **UWAGA:** Ćwiczenia nóg mogą nie być liczone.
- Włącz automatyczne wykrywanie serii, aby serie były automatycznie rozpoczynane i kończone.
- Zapisz i prześlij aktywność treningu siłowego na swoje konto Garmin Connect.
Aby wyświetlić i edytować szczegóły aktywności, możesz skorzystać z narzędzi dostępnych na Twoim koncie Garmin Connect.

Rejestracja aktywności HIIT

Do rejestracji aktywności treningu interwałowego o wysokiej intensywności (HIIT) możesz wykorzystać specjalistyczne stopery.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Siłownia > HIIT**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dowolny**, aby zarejestrować otwartą, luźną aktywność HIIT.
 - Wybierz kolejno **Stopery HIIT > AMRAP**, aby zarejestrować jak najwięcej rund w ustawionym czasie.
 - Wybierz kolejno **Stopery HIIT > EMOM**, aby zarejestrować ustawioną liczbę ruchów co minutę na minutę.
 - Wybierz kolejno **Stopery HIIT > Tabata**, aby zmieniać między 20-sekundowymi interwałami maksymalnego wysiłku a 10-sekundowym odpoczynkiem.
 - Wybierz kolejno **Stopery HIIT > Własne**, aby ustawić swój czas ruchu, czas odpoczynku, liczbę ruchów i liczbę rund.
 - Wybierz **Treningi**, aby zrealizować zapisane ćwiczenie.
- 4 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie.
- 5 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć pierwszą rundę.
Zegarek wyświetla stoper i bieżące tętno.
- 6 W razie potrzeby naciśnij przycisk , aby ręcznie przejść do kolejnej rundy lub odpoczynku.
- 7 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , aby wyłączyć minutnik aktywności.
- 8 Wybierz **Zapisz**.

Rejestrowanie aktywności mobilności

Możesz zarejestrować aktywność mobilności, korzystając z interwałów aktywności i odpoczynku, lub pobrać treningi mobilności z aplikacji Garmin Connect.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Siłownia** > **Mobilność**.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz **Trening**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić interwały aktywności i odpoczynku, wybierz **Interwały**.
 - Aby pobrać i wykonać trening z aplikacji Garmin Connect, wybierz kolejno **Biblioteka treningów** > **Przeglądaj treningi** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- 5 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywność.
Zegarek pomoże Tobie w wykonaniu ćwiczeń mobilności.
- 6 Przesuń palcem, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.

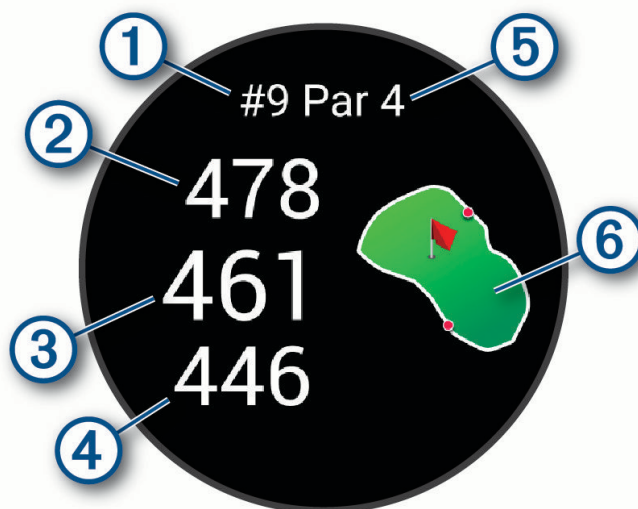
Golf

Granie w golfa

Zanim zagrasz w golfa po raz pierwszy, musisz pobrać aplikację Garmin Golf™ ze sklepu z aplikacjami na smartfon ([Aplikacja Garmin Golf, strona 98](#)).

Zanim rozpoczniesz grę w golfa, naładuj zegarek ([Ładowanie zegarka, strona 125](#)).

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Na zewnątrz** > **Golf**.
Urządzenie lokalizuje satelity, oblicza Twoją pozycję i wybiera pole golfowe, jeśli w pobliżu jest tylko jedno pole golfowe.
- 3 Jeśli pojawi się lista pól golfowych, wybierz pole z listy.
Pola są aktualizowane automatycznie.
- 4 Wybierz ✓, aby zapisać wynik.
- 5 Wybierz obszar tee.
Pojawi się ekran informacji dotyczących dołków.



1	Numer bieżącego dołka
2	Odległość do tylnej części greena
3	Odległość do środkowej części greena
4	Odległość do przedniej części greena
5	Norma dla dołka
6	Mapa greena

UWAGA: Ponieważ pozycje znaczników się zmieniają, zegarek oblicza odległość do przedniej, środkowej i tylnej części greena, a nie do dokładnej pozycji znacznika.

- 6 Wybierz opcję:
 - Dotknij mapy, aby wyświetlić więcej szczegółów lub zmienić pozycję chorągiewki ([Przesuwanie chorągiewki, strona 25](#)).
 - Naciśnij , aby otworzyć menu gry w golfa ([Menu gry w golfa, strona 24](#)).

Po przejściu do następnego dołka zegarek automatycznie wyświetli informacje o nowym dołku.

Menu gry w golfa

Podczas rundy możesz nacisnąć przycisk , aby wyświetlić dodatkowe funkcje w menu gry w golfa.

Pokaż green: Umożliwia przesunięcie pozycji chorągiewki w celu uzyskania dokładniejszego pomiaru odległości ([Przesuwanie chorągiewki, strona 25](#)).

Hazardy: Pokazuje bunkry i hazardy wodne dla bieżącego dołka.

Lay-upy: Pokazuje lay-upy i odległości do nich dla bieżącego dołka (tylko w przypadku dołków par 4 i par 5).

Zmień dołek: Pozwala na ręczną zmianę dołka.

Tablica wyników: Otwiera kartę wyników dla danej partii ([Zachowaj wyniki, strona 27](#)).

Wskaźnik znacznika: Funkcja PinPointer działa jak kompas, który pomaga określić kierunek do miejsca chorągiewki, gdy nie widzisz greena. Dzięki niej wiesz, w którym kierunku masz wykonać uderzenie, nawet będąc między drzewami lub głęboko w pułapce piaskowej.

UWAGA: Nie należy używać funkcji PinPointer, gdy znajdujesz się w wózku golfowym. Zakłócenia z wózka golfowego mogą mieć wpływ na dokładność kompasu.

Informacje o rundzie: Podczas rundy golfa możesz wyświetlać punktację, statystyki i informacje o krokach.

Zmierz uderzenie: Pokazuje dystans poprzedniego uderzenia zarejestrowany przez funkcję Garmin AutoShot™ ([Wyświetlanie zmierzonych uderzeń, strona 26](#)). Uderzenie można również rejestrować ręcznie ([Ręczne mierzenie uderzenia, strona 27](#)).

Ost. uderz.: Wyświetli informację o ostatnim uderzeniu.

UWAGA: Możesz wyświetlić informacje na temat dystansu każdego uderzenia oddanego w trakcie bieżącej rundy. W razie potrzeby uderzenie możesz dodać ręcznie ([Ręczne dodawanie uderzenia, strona 27](#)).

Wschód i zachód słońca: Pokazuje godziny wschodu i zachodu słońca oraz zmierzchu dla bieżącego dnia.

Ustawienia: Umożliwia dostosowanie ustawień aktywności gry w golfa ([Ustawienia golfa, strona 24](#)).

Zakończ partię: Kończy bieżącą partię.

Ustawienia golfa

Podczas rundy naciśnij przycisk , a następnie wybierz Ustawienia, aby dostosować ustawienia i funkcje gry w golfa.

Punktacja: Umożliwia ustawienie preferencji dotyczących punktacji i włączenie śledzenia statystyk ([Ustawienia punktacji, strona 27](#)).

Odległość dla drivera: Umożliwia ustawienie średniej odległości, jaką piłeczka pokonuje od obszaru tee podczas uderzenia.

Tryb turnieju: Umożliwia wyłączenie funkcji odległości PinPointer i PlaysLike. Te funkcje nie są dozwolone w trakcie turniejów objętych sankcjami lub rund obliczania handicapu.

Dystans dla golfa: Pozwala ustawić jednostkę pomiaru odległości.

Monit o kiju: Umożliwia wyświetlenie monitu, który umożliwia wybranie użytego kija po każdym wykrytym uderzeniu.

Satelity: Ustawia system satelitarny, który ma być używany do aktywności ([Ustawienia satelitów, strona 38](#)).

Rejestruj aktywność: Umożliwia rejestrowanie aktywności golfowych w pliku FIT. W plikach FIT rejestrowane są informacje fitness w formacie dostosowanym do wymagań aplikacji Garmin Connect.

Czujniki kijów: Umożliwia skonfigurowanie kompatybilnych czujników do monitorowania kijów Approach® CT10.

Przesuwanie chorągiewki

Można również przyjrzeć się greenowi i zmienić pozycję chorągiewki.

- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz opcję **Pokaż green**.
- 3 Dotknij chorągiewki i przeciągnij ją do odpowiedniej pozycji.
 wskazuje wybraną pozycję chorągiewki.
- 4 Naciśnij przycisk , aby zaakceptować pozycję chorągiewki.
Odległości na ekranie z informacjami dotyczącymi dołka zostaną zaktualizowane dla nowej pozycji chorągiewki. Pozycja chorągiewki zapisywana jest tylko dla bieżącej partii.

Wyświetlanie kierunku do dołka

Funkcja PinPointer działa jak kompas, który pomaga określić kierunek do greena, gdy go nie widzisz. Dzięki niej wiesz, w którym kierunku masz wykonać uderzenie, nawet będąc między drzewami lub głęboko w pułapce piaskowej.

UWAGA: Nie należy używać funkcji PinPointer, gdy znajdujesz się w wózku golfowym. Zakłócenia z wózka golfowego mogą mieć wpływ na dokładność kompasu.

- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij kolejno .
- 2 Wybierz **Wskaźnik znacznika**.
Strzałka wskazuje drogę do pozycji chorągiewki.

Wyświetlanie odległości do lay-upów i doglegów

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

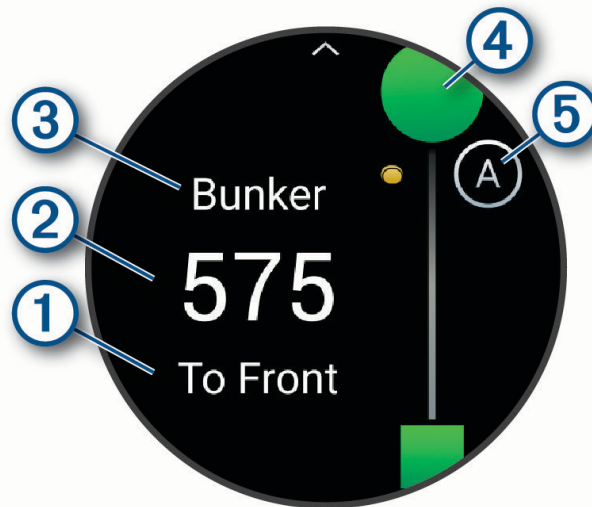
- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Lay-upy**.

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

Wyświetlanie hazardów

W przypadku dołków par 4 i 5 można wyświetlać odległości do hazardów wzdłuż fairwaya. Hazardy wpływające na wybór uderzenia są wyświetlane indywidualnie lub w grupach, co pomaga w określeniu odległości do lay-upu lub carry.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Hazardy**.



- Kierunek ① oraz odległości ② do początku i końca najbliższego hazardu zostaną wyświetlone na ekranie.
- W górnej części ekranu wyświetlany jest typ hazardu ③.
- Green jest przedstawiony jako półkole ④ na górze ekranu. Linia poniżej greenu wskazuje umowny środek fairwaya.
- Hazardy ⑤ są oznaczone literami oznaczającymi ich kolejność występowania do dołka i są wyświetlane poniżej greenu w przybliżonych lokalizacjach względem fairwaya.

Wyświetlanie zmierzonych uderzeń

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 gry w golfa naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **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.

- 3 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz opcję **Poprzednie uderzenia**, aby wyświetlić odległości wszystkich zarejestrowanych uderzeń.

UWAGA: Odległość od ostatniego uderzenia jest również wyświetlana w górnej części ekranu z informacjami dotyczącymi dołków.

Ręczne mierzenie uderzenia

Uderzenie można dodać ręcznie, jeśli zegarek go nie wykrył. Należy dodać uderzenie z lokalizacji pominiętego uderzenia.

- 1 Wykonaj uderzenie i obserwuj, gdzie wyląduje piłka.
- 2 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij przycisk .
- 3 Wybierz **Zmierz uderzenie**.
- 4 Wybierz przycisk .
- 5 Wybierz kolejno **Dodaj uderzenie**.
- 6 W razie potrzeby podaj kij użyty do uderzenia.
- 7 Podejdź lub podjedź do swojej piłki.

Podczas kolejnego uderzenia zegarek automatycznie zarejestruje odległość ostatniego uderzenia. W razie potrzeby można ręcznie dodać kolejne uderzenie.

Ręczne dodawanie uderzenia

Uderzenie możesz dodać ręcznie, jeśli urządzenie go nie wykryło. Należy dodać uderzenie z lokalizacji pominiętego uderzenia.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ost. uderz.** >  > **Dodaj uderzenie**.
- 3 Wybierz , aby rozpocząć oddanie nowego uderzenia w bieżącej pozycji.

Zachowaj wyniki

- 1 Podczas gry w golfa naciśnij .
- 2 Wybierz **Tablica wyników**.
- 3 Wybierz dołek.
- 4 Wybierz  lub , aby ustawić wynik.

Ustawienia punktacji

Podczas rundy naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Punktacja**.

Metoda punktacji: Umożliwia zmianę metody punktacji stosowanej przez urządzenie.

Wynik handicapu: Włącza handicap punktowania.

Pokaż wynik: Wyświetla łączny wynik dla rundy na górze karty wyników ([Zachowaj wyniki, strona 27](#)).

Śledzenie statystyk: Umożliwia śledzenie statystyk liczby puttów, uderzeń typu GIR oraz uderzeń na fairway podczas gry.

Kary: Włącza śledzenie uderzeń karnych podczas gry w golfa ([Rejestrowanie statystyk gry w golfa, strona 28](#)).

Monit: Włącza funkcję wyświetlania monitu na początku rundy z pytaniem o zachowanie wyniku.

Ustawianie metody punktacji

Można wybrać metodę, której zegarek będzie używać do rejestrowania wyników.

- 1 Podczas rundy naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Punktacja** > **Metoda punktacji**.
- 3 Wybierz metodę punktacji.

Informacje o punktacji Stableford

W przypadku wybrania metody punktacji Stableford ([Ustawianie metody punktacji, strona 27](#)) punkty są przyznawane na podstawie liczby uderzeń wykonanych w stosunku do normy. Na koniec rundy najwyższy wynik wygrywa. Urządzenie przyznaje punkty zgodnie z zasadami amerykańskiego stowarzyszenia United States Golf Association.

Tablica wyników gry Stableford wyświetla punkty zamiast ruchów.

Punkty	Liczba uderzeń wykonanych w stosunku do normy
0	2 lub więcej powyżej
1	1 powyżej
2	Norma
3	1 poniżej
4	2 poniżej
5	3 poniżej

Śledzenie statystyk gry w golfa

Po włączeniu funkcji śledzenia statystyk w zegarku możliwe jest wyświetlanie statystyk dla obecnej rundy ([Wyświetlanie podsumowania rundy, strona 29](#)). Możesz porównywać wyniki z rund i śledzić postępy za pomocą aplikacji Garmin Golf.

1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.

2 Wybierz **Golf**.

Urządzenie lokalizuje satelity, oblicza Twoją pozycję i wybiera pole golfowe, jeśli w pobliżu jest tylko jedno pole golfowe.

3 Jeśli pojawi się lista pól golfowych, wybierz pole z listy.

Pola są aktualizowane automatycznie.

4 Wybierz kolejno **[] > Ustawienia > Punktacja > Śledzenie statystyk**.

Rejestrowanie statystyk gry w golfa

Przed rozpoczęciem rejestrowania statystyk, należy włączyć funkcję śledzenia statystyk ([Śledzenie statystyk gry w golfa, strona 28](#)).

1 Na karcie wyników wybierz dołek.

2 Ustaw liczbę wykonanych uderzeń, w tym puttów, i wybierz **Zapisz**.

3 Ustaw liczbę puttów i wybierz **Zapisz**.

UWAGA: Liczba puttów jest wykorzystywana wyłącznie do śledzenia statystyk i nie zwiększa Twojego wyniku.

4 Wybierz opcję:

- Jeśli piłka trafiła na fairway, wybierz .
- Jeśli piłka nie trafiła na fairway, wybierz  or .

5 Wybierz **Zapisz**.

Wyświetlanie historii uderzeń

1 Po każdym rozegraniu dołka naciśnij .

2 Wybierz **Ost. uderz.**, aby wyświetlić informacje o swoim ostatnim uderzeniu.

Wyświetlanie podsumowania rundy

Podczas rundy można wyświetlać punktację, statystyki i informacje o krokach.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Informacje o rundzie**.
- 3 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić więcej informacji.

Kończenie rundy

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Zakończ partię**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby zapisać rundę i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Zapisz**.
 - Aby edytować kartę wyników, wybierz **Edytuj wynik**.
 - Aby odrzucić rundę i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Odrzuć**.
 - Aby wstrzymać rundę i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Wstrzymaj rundę**.

Dostosowywanie listy kijów golfowych

Po sparowaniu kompatybilnego zegarka dla golfistów z telefonem za pomocą aplikacji Garmin Golf możesz korzystać z aplikacji do dostosowywania listy domyślnych kijów golfowych.

- 1 Otwórz aplikację Garmin Golf w telefonie.
- 2 Wybierz kolejno **Profil > Moja torba**.
- 3 Wybierz jedną z opcji, aby dodać, edytować lub skasować kij golfowy albo oznaczyć go jako nieaktywny.
- 4 Zsynchronizuj kompatybilny zegarek dla golfistów Garmin z aplikacją Garmin Golf.
Zaktualizowana lista kijów golfowych pojawi się na zegarku dla golfistów.

Aktywności na powietrzu

Rejestrowanie wspinaczki typu bouldering

Możesz rejestrować trasy podczas wspinaczki typu bouldering. Trasa to ścieżka wspinaczki wzdłuż głazu lub małej formacji skalnej.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Na zewnątrz > Bouldering**.
- 3 Wybierz system ocen.
UWAGA: Następnym razem, gdy rozpoczniesz bouldering, zegarek użyje tego systemu ocen. Możesz przesunąć palcem w dół, wybrać ustawienia aktywności i wybrać **System ocen**, aby zmienić system.
- 4 Wybierz poziom trudności dla tej trasy.
- 5 Naciśnij , aby uruchomić stoper trasy.
- 6 Rozpocznij swoją pierwszą trasę.
- 7 Naciśnij , aby zakończyć trasę.
- 8 Wybierz opcję:
 - Aby zapisać ukończoną trasę, wybierz opcję **Ukończono**.
 - Aby zapisać nieukończoną trasę, wybierz opcję **Podjęto próbę**.
 - Aby usunąć tę trasę, wybierz opcję **Odrzuć**.
- 9 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij , aby rozpocząć kolejną trasę.
- 10 Powtórz proces dla każdej trasy, aż aktywność zostanie zakończona.
- 11 Po zakończeniu ostatniej trasy naciśnij , aby zatrzymać stoper trasy.
- 12 Wybierz **Zapisz**.

Sporty zimowe

Wyświetlanie zjazdów na nartach

Twój zegarek 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 nartach, gdy zaczynasz poruszać się w dół wzgórza.

- 1 Rozpocznij zjazd na nartach lub snowboardzie.
- 2 Przesuń w prawo.
- 3 Wybierz **Pokaż przejazdy**.
- 4 Przesuń palcem w górę, aby wyświetlić szczegóły ostatniego zjazdu, aktualnego zjazdu oraz sumy zjazdów.
Ekran przejazdów zawiera informacje o czasie, przebytych dystansie, maksymalnej i średniej prędkości, a także o całkowitym spadku.

Inne aktywności

Rejestrowanie ćwiczeń oddechowych

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Inne > Oddech**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Spójność**, aby osiągnąć stan spokojnej czujności.
 - Wybierz **Relaks i skupienie**, aby zrelaksować ciało i skupić umysł.
 - Wybierz **Relaks i skupienie (krótkie)**, aby zrelaksować ciało i skupić umysł w krótszym czasie.
 - Wybierz **Spokój**, aby obniżyć poziom stresu i przygotować się do snu.
- 4 W razie potrzeby wybierz **Zacznij trening**.
- 5 Naciśnij , aby rozpocząć aktywność.
- 6 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, gdy zegarek będzie instruował Cię, jak wykonywać ćwiczenia oddechowe.
- 7 Naciśnij , aby przejść do następnego kroku w fazie ćwiczeń oddechowych.
- 8 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.
Pojawi się średnia częstotliwość oddechu i tętno.
- 9 Przesuń w lewo.
- 10 Wybierz **Wszystkie statystyki**.
Zostanie wyświetlone średnie tętno, maksymalne tętno, średnia częstotliwość oddechu i zmiany poziomu stresu.

Rejestrowanie medytacji

Możesz skorzystać z sesji ze wskazówkami lub utworzyć własną sesję medytacji.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Inne** > **Medytacja**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dowolny**, aby zarejestrować otwartą medytację bez żadnej struktury.
 - Wybierz **Sesja**, aby postępować zgodnie z odtwarzanymi wskazówkami dotyczącymi sesji.
 - Wybierz **Własne**, aby utworzyć niestandardową sesję z dźwiękiem.
- 4 W razie potrzeby naciśnij przycisk  lub postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- 5 Naciśnij , aby uruchomić stoper.
Zegarek wyświetli stoper lub intencję medytacji.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby odtwarzać dźwięki powiązane z medytacją z zewnętrznego głośnika i ustawić jego głośność.
 - Podłącz słuchawki, aby słuchać dźwięków powiązanych z daną sesją medytacji (*Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 114*).

UWAGA: W trakcie medytacji powiadomienia są wyłączone.
- 7 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Gry

Korzystanie z aplikacji Garmin GameOn™

Po sparowaniu zegarka z komputerem możesz rejestrować aktywności związane z grami na zegarku i na bieżąco wyświetlać wskaźniki wydajności na komputerze.

- 1 Na komputerze przejdź na stronę www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn i pobierz aplikację Garmin GameOn.
- 2 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby przeprowadzić instalację.
- 3 Uruchom aplikację Garmin GameOn.
- 4 Gdy aplikacja Garmin GameOn wyświetli monit o sparowanie zegarka, naciśnij przycisk , a następnie na zegarku wybierz kolejno **Aktywności** > **Inne** > **Gry**.

UWAGA: Gdy zegarek jest połączony z aplikacją Garmin GameOn, powiadomienia i inne funkcje Bluetooth są w nim wyłączone.
- 5 Wybierz **Paruj teraz**.
- 6 Wybierz posiadany zegarek z listy i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

PORADA: Możesz kliknąć  > **Ustawienia**, aby dostosować ustawienia, przeczytać ponownie samouczek lub usunąć zegarek. Aplikacja Garmin GameOn będzie pamiętać zegarek i ustawienia przy następnym uruchomieniu. W razie potrzeby możesz sparować zegarek z innym komputerem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 85*).
- 7 Wybierz opcję:
 - Uruchom obsługiwaną grę na komputerze, aby automatycznie rozpocząć aktywność związaną z grami.
 - Na zegarku ręcznie rozpocznij aktywność związaną z grami (*Ręczne rejestrowanie aktywności grania, strona 32*).

Aplikacja Garmin GameOn będzie wyświetlać wskaźniki wydajności w czasie rzeczywistym. Po zakończeniu aktywności aplikacja Garmin GameOn wyświetli podsumowanie aktywności związanej z grami i informacje na temat rozegranego meczu.

Ręczne rejestrowanie aktywności grania

Możesz rejestrować na zegarku aktywność grania i ręcznie wpisywać statystyki dla każdego meczu.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Inne** > **Gry**.
- 3 Wybierz **Pomiń**.
- 4 Wybierz typ gry.
- 5 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
- 6 Naciśnij przycisk , na końcu meczu, aby zarejestrować jego wyniki i zajęta w nim pozycję.
- 7 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć nowy mecz.
- 8 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Dostosowywanie aktywności i aplikacji

Możesz dostosować listę aktywności i aplikacji, ekrany danych, pola danych i inne ustawienia.

Personalizacja listy aplikacji

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Edytuj**.
- 3 Wybierz **Dodaj**, a następnie wybierz co najmniej jedną aplikację, aby dodać ją do listy aplikacji.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić położenie aplikacji na liście, wybierz ją, przewiń ekran w górę lub w dół w celu przesunięcia aplikacji, a następnie naciśnij  w celu wybrania nowego położenia.
 - Aby usunąć aplikację z listy, wybierz ją, a następnie wybierz .
- 5 Wybierz **Gotowe**.

Dostosowywanie listy ulubionych aktywności

Lista ulubionych aktywności zapewnia szybki dostęp do aktywności, z których korzystasz najczęściej.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności**.
- Jeśli wybrano już ulubione aktywności, pojawią się one na górze listy.
- 3 Wybierz **Edytuj**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić położenie aktywności na liście, wybierz ją, przewiń ekran w górę lub w dół w celu przesunięcia aktywności, a następnie naciśnij  w celu wybrania nowego położenia.
 - Aby usunąć ulubioną aktywność, wybierz ją, a następnie wybierz .
 - Aby dodać ulubioną aktywność, wybierz **Dodaj**, a następnie wybierz jedną lub więcej aktywności.

Przypinanie ulubionej aktywności do listy

Możesz przypiąć maksymalnie trzy ulubione aktywności do górnej części listy aplikacji i aktywności.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Edytuj**.
- 3 Przewiń do ulubionej aktywności (*Dostosowywanie listy ulubionych aktywności, strona 32*).
- 4 Wybierz  obok ulubionej aktywności.

Następnym razem, gdy otworzysz listę aplikacji i aktywności, przypięta aktywność pojawi się na górze listy.

Dostosowywanie ekranów danych

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

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz ustawienia aktywności.
- 4 Wybierz **Ekran danych**.
- 5 Przewiń do ekranu danych, który chcesz spersonalizować.
- 6 Przesuń w lewo.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Układ**, aby dostosować liczbę pól danych na ekranie danych.
 - Wybierz **Pola danych** i wybierz pole, aby zmienić dane wyświetlane w tym polu.
PORADA: Aby wyświetlić listę wszystkich dostępnych pól danych, przejdź do *Pola danych*, strona 137. Nie wszystkie pola danych są dostępne we wszystkich typach aktywności.
 - 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.

Tworzenie własnych aktywności

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Edytuj** > **Dodaj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby utworzyć własną aktywność na bazie jednej z zapisanych.
 - Wybierz kolejno **Inne** > **Inne**, aby utworzyć własną aktywność.
- 4 W razie potrzeby wybierz rodzaj aktywności.
- 5 Wybierz nazwę lub wpisz własną nazwę.
Duplikaty nazw aktywności zawierają numer, np. Rower(2).
- 6 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.

Ustawienia aktywności

Te ustawienia umożliwiają dostosowanie każdej fabrycznie załadowanej aktywności do własnych potrzeb treningowych. Możesz na przykład dostosować ekrany danych oraz włączyć alerty i funkcje treningowe. Nie wszystkie ustawienia są dostępne dla wszystkich typów aktywności. Niektóre typy aktywności mają osobne listy ustawień.

Na tarczy zegarka przesun palcem w lewo, wybierz **Aktywności**, wybierz aktywność, przewiń palcem w dół, a następnie wybierz ustawienia aktywności.

Dystans 3D: Umożliwia obliczenie przebytego dystansu na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie.

Prędkość 3D: Umożliwia obliczenie prędkości na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie.

Kolor akcentów: Umożliwia ustawienie koloru akcentów ikony aktywności.

Dodaj aktywność: Umożliwia dodanie typu aktywności do aktywności wielodyscyplinowej.

Alerty: Umożliwia ustawienie alertów dotyczących treningu lub nawigacji dla aktywności (*Alerty aktywności*, strona 36).

Wyjście dźwięku: Umożliwia ustawienie urządzenia audio jako urządzenia do odtwarzania alertów głosowych (*Odtwarzanie powiadomień głosowych podczas aktywności*, strona 37).

Automatyczna wspinaczka: Umożliwia wykrycie zmian w wysokości za pomocą wbudowanego wysokościomierza i automatyczne wyświetlanie odpowiednich danych dotyczących wspinaczki (*Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki*, strona 38).

Auto Lap: Umożliwia ustawienie opcji dla funkcji Auto Lap, która automatycznie oznacza okrążenia. Opcja **Automatyczny dystans** oznacza okrążenia na określonej odległości. Opcja **Automatycznie wg pozycji** oznacza okrążenia w miejscu, gdzie wcześniej naciśnięto przycisk . Po zakończeniu okrążenia zostanie wyświetlony komunikat z konfigurowalnym ostrzeżeniem o okrążeniu. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności.

Auto Pause: Umożliwia ustawienie opcji dla funkcji Auto Pause®, która pozwala zatrzymać rejestrowanie danych w przypadku braku ruchu lub gdy prędkość spadnie poniżej określonego poziomu. Funkcja ta jest przydatna, jeśli na trasie aktywności znajduje się sygnalizacja świetlna lub inne miejsca, w których trzeba się zatrzymać.

Automatyczny odpoczynek: Umożliwia automatyczne utworzenie interwału odpoczynku w przypadku zatrzymania się podczas aktywności pływania w basenie (*Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania*, strona 18).

Autouruchamianie: Umożliwia automatyczne wykrywanie zjazdów na nartach i snowboardzie za pomocą wbudowanego akcelerometru (*Wyświetlanie zjazdów na nartach*, strona 30).

Autoprzewijanie: Umożliwia automatyczne przewijanie wszystkich ekranów danych aktywności, gdy minutnik aktywności jest włączony.

Automatyczna seria: Umożliwia automatyczne rozpoczynanie i kończenie serii podczas treningu siłowego.

Aut. zm. dysc. sp.: Umożliwia automatyczne wykrywanie przejść do następnej dyscypliny sportowej w aktywności wielodyscyplinowej, takiej jak triathlon.

Autostart: Umożliwia automatyczne rozpoczęcie czasomierza aktywności w momencie wykrycia ruchu (na przykład w przypadku aktywności **Motocross**).

Transmituj tętno: Umożliwia automatyczne przysyłanie danych tętna z zegarka do sparowanych urządzeń po rozpoczęciu aktywności (*Przesłanie danych tętna*, strona 102).

Transmisja do GameOn: Umożliwia włączenie automatycznej transmisji danych biometrycznych do aplikacji Garmin GameOn po rozpoczęciu aktywności związanej z grami (*Korzystanie z aplikacji Garmin GameOn™*, strona 31).

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

Ekrany danych: Umożliwia dostosowanie ekranów danych dla wybranej aktywności, a także dodanie nowych ekranów danych (*Dostosowywanie ekranów danych*, strona 33).

Edytuj obciążenie: Wyświetla monit o dodanie obciążenia używanego dla tego ćwiczenia podczas ćwiczenia siłowego lub aktywności kardio.

Kończenie alertów: Umożliwia ustawienie alertu na dwie minuty lub pięć minut przed zakończeniem medytacji.

Światło błyskowe: Umożliwia ustawienie trybu błyskowego światła LED oraz jego szybkości błyskania i koloru światła.

System ocen: Ustawia system ocen w celu ocenienia trudności aktywności wspinaczki.

Tryb skoku: Umożliwia ustawienie celu aktywności na skakance, np. określony czas aktywności, liczba powtórzeń lub czas nieokreślony skakania.

Numer toru: Umożliwia ustawienie numeru toru dla biegania lekkoatletycznego.

Okrażenia: Umożliwia skonfigurowanie ustawień dla opcji **Auto Lap**, **Przycisk Lap** oraz **Alert okrażenia**.

Alert okrażenia: Umożliwia określenie pola danych wyświetlanego dla okrażenia.

Przycisk Lap: Umożliwia korzystanie z przycisku  do rejestrowania okrażenia lub przerwy na odpoczynek podczas aktywności.

Zablokuj urządzenie: Blokuje ekran dotykowy i przyciski podczas aktywności obejmującej wiele dyscyplin, zapobiegając przypadkowemu naciśnięciu przycisków i dotknięciu ekranu dotykowego. Wystarczy przytrzymać dowolny przycisk, aby odblokować zegarek.

Metronom: Emituje dźwięki lub wibracje z jednostajnym rytmem, co umożliwia poprawę kondycji przez trening w szybszym, wolniejszym lub bardziej jednostajnym rytmie. Można ustawić liczbę uderzeń na minutę (bpm) rytmu, który chcesz utrzymać, częstotliwość uderzeń i ustawienia dźwięku.

Śledzenie przeszkód: Umożliwia zapisywanie pozycji przeszkód z pierwszego okrażenia. W przypadku powtarzanych okrażeń kursu zegarek wykorzystuje zapisane pozycje, aby przełączać się między interwałami przeszkód i biegów (*Rejestrowanie aktywności biegu przeszkodowego, strona 15*).

Przygot. wydolnościowe: Umożliwia włączanie funkcji przygotowania wydolnościowego podczas aktywności (*Przygotowanie wydolnościowe, strona 67*).

Obciążenie: Umożliwia ustawienie wagi noszonego plecaka.

Długość basenu: Ustawienie długości basenu dla pływania.

Uśrednianie mocy: Opcja sprawdza, czy zegarek uwzględnia wartości zerowe dla danych z rowerowego miernika mocy, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje.

Czas do oszczędzania energii: Umożliwia ustawienie limitu czasu określającego, jak długo zegarek pozostaje w trybie aktywności podczas oczekiwania na rozpoczęcie aktywności, np. podczas oczekiwania na rozpoczęcie wyścigu. Wybór opcji **Normalna** powoduje, że po 5 minutach bezczynności zegarek przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy. Wybór opcji **Przedłużony** powoduje, że po 25 minutach bezczynności zegarek przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy. Korzystanie z tego trybu może spowodować skrócenie czasu między kolejnymi ładowaniami baterii.

Zapisz temperaturę: Umożliwia rejestrowanie temperatury otoczenia wokół zegarka lub ze sparowanego czujnika temperatury.

Rejestruj pułap tlenowy: Umożliwia rejestrowanie szacowanego pułapu tlenowego podczas aktywności, która zazwyczaj nie jest aktywnością nastawioną na wydajność, np. **Bieg przełajowy**.

Zmień nazwę: Umożliwia ustawienie nazwy aktywności.

Liczenie powtórzeń: Umożliwia rejestrowanie liczby powtórzeń wykonanych podczas treningu. Opcja **Tylko treningi** rejestruje liczbę powtórzeń tylko podczas treningów z instrukcjami.

Powtór: Umożliwia rejestrowanie powtórzeń wykonanych podczas aktywności obejmujących wiele dyscyplin. Na przykład można użyć tej opcji do aktywności, które uwzględniają wiele przejazdów, takich jak bieg z pływaniem.

Przywróć domyślne: Umożliwia zresetowanie ustawień aktywności.

Statystyki drogi: Umożliwia rejestrowanie statystyk trasy w przypadku wspinaczki w pomieszczeniu.

Moc biegowa: Umożliwia rejestrowanie danych mocy biegowej i dostosowywanie ustawień (*Ustawienia mocy biegowej, strona 87*).

Przejazdy: Umożliwia skonfigurowanie ustawień opcji przycisków Przycisk Lap oraz Alert okrażenia. Możesz też włączyć lub wyłączyć **Autouruchamianie**.

Satelity: Ustawia system satelitarny, który ma być używany do aktywności (*Ustawienia satelitów, strona 38*).

Samoocena: Określa, jak często dokonujesz oceny odczuwanego wysiłku związanego z daną aktywnością (*Ocenianie aktywności, strona 12*).

Wykrywanie ruchów: Umożliwia automatyczne wykrywanie stylu pływania podczas pływania na basenie.

Blokada dotyku: Umożliwia włączenie przesuwania palcem od góry w dół ekranu w celu odblokowania ekranu dotykowego.

Wykrywanie toru: Umożliwia automatyczne wykrywanie, czy jesteś na bieżni.

Przejęcia: Włącza przejęcia dla aktywności obejmujących wiele dyscyplin.

Jednost.: Ustawia jednostki miary dla danej aktywności.

Alerty wibracyjne: Umożliwia powiadamianie o konieczności wykonania wdechu lub wydechu podczas ćwiczeń oddechowych.

Filmy instruktażowe: Umożliwia odtwarzanie animacji instruktażowych dotyczących treningów wydolnościowych, siłowych, jogi lub ćwiczeń Pilates. Animacje są dostępne dla fabrycznie zainstalowanych treningów i treningów pobranych z konta Garmin Connect.

Alerty aktywności

Możesz ustawić alerty dla każdej aktywności, co pomoże w trenowaniu oraz osiągnięciu 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 zdarzeniach powiadomi Cię jeden raz. Zdarzeniu jest przypisana określona wartość.

Możesz na przykład ustawić zegarek w taki sposób, aby wyświetlał alert po spaleniu określonej liczby kalorii.

Alert zakresowy: Alert zakresowy uruchamia się za każdym razem, gdy w zegarku zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Można na przykład ustawić zegarek tak, aby informował 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 zegarek rejestruje określoną wartość lub interwał. Można na przykład ustawić zegarek, 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	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzane 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 116 i Obliczanie strefy tętna, strona 117 .
Tempo	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tempo.
Tempo	Cykliczny	Możesz ustawić docelowe tempo pływania.
Zasilanie	Zakres	Można ustawić alert informujący o wysokim lub niskim poziomie mocy.
Punkt alarmowy	Zdarzenie	Można określić promień z zapisanej pozycji.
Bieg/chód	Cykliczny	Można ustawić przerwy na chód w regularnych odstępach czasu.
Moc biegowa	Wydarzenie, zasięg	Można podać minimalne i maksymalne wartości strefy mocy.
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 odmierzane według czasu.
Czasomierz toru	Cykliczny	Możesz ustawić interwał czasu na torze w sekundach.

Ustawianie alertu

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz ustawienia aktywności.
- 4 Wybierz **Alerty**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać dodatkowe alerty dla aktywności.
 - Wybierz nazwę alertu, aby edytować istniejący alert.
- 6 Jeśli to konieczne, wybierz typ alertu.
- 7 Wybierz strefę, podaj wartości minimalne i maksymalne lub wprowadź wartość niestandardową dla alertu.
- 8 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.

Odtwarzanie powiadomień głosowych podczas aktywności

Zegarek może odtwarzać motywacyjne powiadomienia o stanie podczas biegu lub innej aktywności. Podczas odtwarzania powiadomienia głosowego zegarek lub telefon zmniejsza głośność wszystkich dźwięków, aby odtworzyć powiadomienie.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Tryby wyróżnienia** > **Aktywność** > **Powiadomienia głosowe**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić odtwarzanie alertów głosowych przez głośnik zegarka, wybierz kolejno **Wyjście dźwięku** > **Zegarek**.
 - Aby ustawić odtwarzanie alertów głosowych przez telefon lub podłączone słuchawki Bluetooth, o ile są dostępne, wybierz kolejno **Wyjście dźwięku** > **Podłączone urządzenia**.
 - Aby odtwarzać alerty po każdym ukończonym okrążeniu, wybierz **Alert okrążenia**.
 - Aby dodać do alertów informacje o tempie i prędkości, wybierz **Alerty tempa / prędkości**.
 - Aby dodać do alertów informacje o tętnie, wybierz **Alert tętna**.
 - Aby dodać do alertów dane o mocy, wybierz **Alert mocy**.
 - Aby odtwarzać alerty po każdym uruchomieniu i wyłączeniu czasomierza aktywności, w tym podczas korzystania z funkcji Auto Pause, wybierz **Zdarzenia czasomierza**.
 - Aby odtwarzać alerty treningowe jako powiadomienia głosowe, wybierz **Alerty treningowe**.
 - Aby odtwarzać alerty aktywności jako powiadomienia głosowe, zaznacz **Alerty aktywności** ([Alerty aktywności](#), strona 36).

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 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz ustawienia aktywności.
- 4 Wybierz kolejno **Automatyczna wspinaczka** > **Stan**.
- 5 Wybierz **Zawsze** lub **Gdy nie nawiguję**.
- 6 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 **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.

Ustawienia satelitów

Możesz zmienić ustawienia satelity GNSS, aby dostosować systemy satelitarne używane dla każdej aktywności. Więcej informacji na temat systemów satelitarnych GNSS można znaleźć na stronie garmin.com/aboutGPS.

Na tarczy zegarka naciśnij , wybierz **Aktywności**, wybierz aktywność, przewiń palcem w dół, a następnie wybierz ustawienia aktywności i **Satelite**.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

Wyłączono: Umożliwia wyłączenie systemów satelitarnych GNSS dla danej aktywności.

Użyj domyślnego: Umożliwia zegarkowi korzystanie z domyślnego trybu wyróżnienia aktywności dla satelitów GNSS (*Dostosowanie domyślnego trybu wyróżnienia, strona 99*).

Tylko GPS: Umożliwia włączenie systemu satelity GPS.

Wszystkie systemy: Umożliwia korzystanie z wielu systemów satelitarnych GNSS. Korzystanie z wielu systemów satelitarnych GNSS jednocześnie pozwala zwiększyć wydajność w wymagających warunkach i szybciej uzyskiwać dane dotyczące pozycji w porównaniu do korzystania z samego GPS. Jednak używanie wielu systemów GNSS może skrócić czas działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

Wszystkie + wielopasmowe: Umożliwia włączenie wielu systemów satelitarnych GNSS na wielu pasmach częstotliwości. Systemy wielopasmowe GNSS korzystają z kilku pasm częstotliwości, co umożliwia tworzenie spójniejszych wykresów śladów, lepsze określanie pozycji, poprawę błędów wielu ścieżek i ograniczenie błędów spowodowanym warunkami środowiska podczas korzystania z zegarka w trudnych warunkach.

Autowybór: Umożliwia zegarkowi korzystanie z technologii SatIQ™, pozwalając na dynamiczny wybór najlepszego wielopasmowego systemu GNSS w zależności od otoczenia. Ustawienie Autowybór zapewnia najlepszą dokładność pozycjonowania przy jednoczesnym zachowaniu możliwie długiego czasu pracy baterii.

UltraTrac: 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.

Wygląd

Możesz dostosować wygląd tarczy zegarka i funkcje szybkiego dostępu w pętli podglądu i menu elementów sterujących.

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

Możesz dostosować informacje wyświetlane na tarczy zegarka i jej wygląd, a także aktywować zainstalowaną tarczę zegarka Connect IQ ([Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 96](#)).

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Tarcza zegarka**.
- 3 Przesuń palcem, aby wyświetlić podgląd opcji tarczy zegarka.
- 4 Wybierz **Dodaj nowy**, aby wybierać z dostępnych opcji tarczy zegarka.
- 5 Wybierz tarczę zegarka i przesuń w lewo.
- 6 Wybierz opcję:

UWAGA: Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich tarcz zegarka.

- Aby włączyć tarczę zegarka, wybierz **Zastosuj**.
- Aby dodać lub zmienić kolor akcentów tarczy zegarka, wybierz **Kolor akcentów**.
- Aby zmienić kolor tła, wybierz **Kolor tła**.
- Aby określić, jakie informacje będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Dane**.
- Aby zmienić kolor danych, które będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Kolor danych**.
- Aby wybrać alternatywny styl tarczy zegarka, wybierz opcję **Style**.
- Aby usunąć tarczę zegarka, wybierz **Skasuj**.

Podglądy

W zegarku znajdują się fabrycznie załadowane podglądy, które zapewniają szybki dostęp do informacji ([Wyświetlanie podglądów, strona 42](#)). W przypadku niektórych podglądów wymagane jest połączenie Bluetooth ze zgodnym smartfonem.

Niektóre podglądy nie są domyślnie wyświetlane. Możesz je dodać ręcznie do listy podglądów ([Dostosowywanie listy podglądów, strona 42](#)). Niektóre podglądy są grupą powiązanych ze sobą pomiarów, np. dotyczących stanu zdrowia lub wydajności w trakcie aktywności.

PORADA: Podglądy możesz też pobierać ze sklepu Connect IQ ([Funkcje Connect IQ, strona 96](#)).

Nazwa	Opis
Alternatywne strefy czasowe	Wyświetla bieżący czas w dodatkowych strefach czasowych (Alternatywne strefy czasowe, strona 77).
Wysokościomierz	Informuje w przybliżeniu o aktualnej wysokości na podstawie zmian ciśnienia.
Barometr	Wyświetla dane ciśnienia otoczenia w zależności od wysokości.
Body Battery™	Wyświetla bieżący całodniowy poziom Body Battery oraz wykres poziomu z ostatnich kilku godzin (Body Battery, strona 42).
Kalendarz	Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza smartfonu.
Kalorie	Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.
Elementy sterujące kamery	Umożliwia ręczne wykonywanie zdjęć lub nagrywanie klipów wideo po sparowaniu z kompatybilną kamerą z przednią lampą Varia™ lub tylną lampą (Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 88).
Kompas	Wyświetla elektroniczny kompas.
Odliczenia	Wyświetla odliczenia do nadchodzących wydarzeń.
Wydajność kolarska	Wyświetla pomiary kolarskie, takie jak pułap tlenowy i szacunkowe FTP.
Piętra w górę	Śledzi liczbę pokonanych pięter i postępy w realizacji celu.
Trener Garmin	Wyświetla zaplanowane treningi po wybraniu adaptacyjnego planu treningowego Garmin Coach na koncie Garmin Connect. Plan dostosowuje się do aktualnego poziomu sprawności, umiejętności, preferencji dotyczących harmonogramu oraz daty wyścigu.
Golf	Wyświetla wyniki i statystyki gry w golfa w ostatniej rundzie.
Health Snapshot	Rozpoczyna w zegarku sesję Health Snapshot, która rejestruje kilka kluczowych parametrów zdrowia podczas okresu bezruchu trwającego 2 minuty. Dostarcza ona podstawowe informacje na temat ogólnego stanu układu krążenia. Zegarek rejestruje parametry, takie jak średnie tętno, poziom stresu i częstotliwość oddechu. Wyświetla podsumowania zapisanych sesji Health Snapshot (Health Snapshot, strona 6).
Stan zdrowia	Wyświetla wskaźniki zdrowia, takie jak oddech i temperatura skóry.
Tętno	Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres średniej wartości tętna spoczynkowego.
Historia	Wyświetla historię aktywności i wykres zarejestrowanych aktywności (Korzystanie z historii, strona 73).
Status zmienności tętna	Wyświetla średnią z 7 dni zmienności tętna w nocy (Status zmienności tętna, strona 66).
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®	Wysyła wiadomości przez sparowane urządzenie inReach (Korzystanie z pilota inReach, strona 88).
Asystent jet lagu	Wyświetla zegar biologiczny podczas podróży i zapewnia wskazówki, aby wspomóc użytkownika w dostosowaniu się do strefy czasowej celu podróży (Korzystanie z asystenta jet lagu, strona 46).
Ostatnia aktywność	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio wykonywanej aktywności.

Nazwa	Opis
Ostatnia jazda Ostatni bieg Ostatnie pływanie Ostatnie pchnięcie	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio zarejestrowanej aktywności i historii dla danej dyscypliny sportowej.
Rejestrowanie stylu życia	Monitoruje Twoje codzienne zachowania i pozwala zobaczyć, jak one wpływają na pewne wskaźniki zdrowia w aplikacji Garmin Connect (Rejestrowanie stylu życia, strona 44).
Światła	Umożliwia sterowanie światłami roweru po sparowaniu świateł Varia z zegarkiem Venu.
Messenger	Wyświetla konwersacje z aplikacji Garmin Messenger i umożliwia odpowiadanie na wiadomości za pomocą zegarka (Aplikacja Garmin Messenger, strona 97).
Faza księżyca	Wyświetlanie godzin wschodu i zachodu księżyca oraz fazy księżyca na podstawie pozycji GPS.
Muzyka	Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w smartfonie lub w zegarku.
Drzemki	Wyświetla całkowity czas drzemki i wzrost poziomu Body Battery. Możesz włączyć minutnik drzemki oraz ustawić alarm, który Cię obudzi.
Powiadomienia	Powiadomienia o rozmowach przychodzących, wiadomościach tekstowych, aktualizacjach statusu na portalach społecznościowych i nie tylko – w zależności od ustawień powiadomień smartfonu (Włączanie powiadomień z telefonu, strona 90).
Wyścig główny	Wyświetla wyścig, który został ustawiony jako wyścig główny w Twoim kalendarzu Garmin Connect.
Pulsoksymetr	Umożliwia ręczny odczyt pulsoksymetru (Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 103). Przy zbyt wysokim poziomie aktywności zegarek nie będzie mógł określić poziomu tlenu we krwi i pomiary nie będą rejestrowane.
Pchnięcia	W trybie wózka inwalidzkiego monitoruje liczbę pchnięć wykonaną w ciągu dnia, cel pchnięć oraz dane z poprzednich dni (Tryb wózka inwalidzkiego, strona 115).
Kalendarz wyścigów	Wyświetla nadchodzące wyścigi zapisane w Twoim kalendarzu Garmin Connect.
Wyrównanie	Wyświetla czas odpoczynku. Maksymalny czas odpoczynku to cztery dni.
Oddech	Wartość bieżącej częstotliwości oddechu w oddechach na minutę i średnia wartość z siedmiu dni. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.
Wydajność biegu	Wyświetla pomiary wydajności biegu, takie jak szacunkowy pułap tlenowy i próg mleczanowy.
Asystent snu	Zapewnia zalecenia dotyczące potrzeb snu na podstawie historii snu i aktywności, rytmu dobowego, statusu zmienności tętna i drzemek.
Ocena jakości snu	Wyświetla całkowity czas snu, ocenę jakości snu i informacje o fazach snu z poprzedniej nocy. Możesz także wyświetlić zaburzenia oddychania z dowolnej nocy (Monitorowanie snu, strona 53).
Kroki	Śledzi dzienną liczbę kroków, ich cel oraz dane z poprzednich dni.
Akcje	Wyświetla dostosowywaną listę akcji (Dodawanie akcji, strona 46).
Stres	Wyświetla aktualny poziom stresu oraz wykres poziomu stresu. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się. Przy poziomie

Nazwa	Opis
	aktywności zbyt wysokim do tego, aby zegarek mógł określić poziom wysiłku, pomiary wysiłku nie będą rejestrowane.
Wschód i zachód słońca	Wyświetla godziny wschodu i zachodu słońca oraz zmierzchu cywilnego.
Gotowość do treningu	Wyświetla wynik i krótki komunikat, co pomaga Ci sprawdzić swoją gotowość do treningu każdego dnia.
Stan wytrenowania	Wyświetla bieżący stan wytrenowania i obciążenie treningowe, co pokazuje, w jaki sposób trening wpływa na poziom sprawności i wyniki.
Pogoda	Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.

Wyświetlanie podglądów

- Na tarczy zegarka przesunąć palcem w górę.
Zegarek będzie przewijać dostępne podglądy.
- Wybierz podgląd, aby wyświetlić dodatkowe informacje.
- Przesunąć palcem w lewo, aby wyświetlić dodatkowe opcje i funkcje dotyczące podglądu.

Dostosowywanie listy podglądów

- 1 Przesunąć palcem w górę na tarczy zegarka.
Zegarek będzie przewijał listę podglądów.
- 2 Wybierz **Edytuj**.
- 3 Wybierz podgląd.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby usunąć z listy dany podgląd, wybierz .
 - Aby zmienić pozycję podglądu na liście, wybierz podgląd, a następnie przeciągnij go do odpowiedniej pozycji na ekranie.
- 5 W razie potrzeby wybierz **Dodaj**, aby dodać podgląd do listy.

Body Battery

Zegarek 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 5 do 100, gdzie wskaźnik od 5 do 25 oznacza bardzo mały zapas energii, od 26 do 50 przedstawia mały zapas energii, od 51 do 75 średni zapas energii, a od 76 do 100 duży zapas energii.

Można zsynchronizować zegarek 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 43](#)).

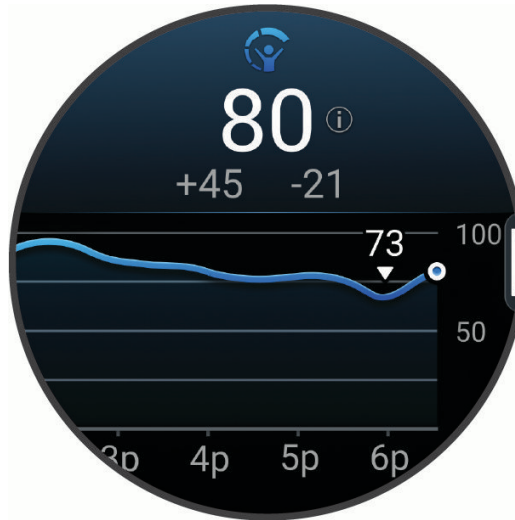
Wyświetlanie podglądów Body Battery

Podgląd Body Battery wyświetla bieżący poziom Body Battery.

- 1 Przesuń w górę, aby wyświetlić podgląd Body Battery.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do pętli podglądów (*Dostosowywanie listy podglądów, strona 42*).

- 2 Wybierz podgląd, aby wyświetlić wykres najnowszych danych Body Battery.



Możesz dotknąć opcji ⓘ, aby uzyskać więcej informacji. Możesz wybrać ⓘ, aby wyświetlić opcje menu.

- 3 Przesuń w górę, aby wyświetlić połączony wykres poziomu Body Battery i poziomu stresu.

- 4 Przesuń w górę, aby wyświetlić listę czynników wpływających na poziom Body Battery.

UWAGA: Wybierz każdy czynnik, aby wyświetlić więcej szczegółów na jego temat.

Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery

- Aby uzyskać dokładniejsze wyniki, zegarek należy nosić podczas snu.
- Dobry sen ładuje Body Battery.
- Intensywna aktywność i wysoki poziom stresu mogą spowodować szybsze wyczerpywanie Body Battery.
- Spożywanie żywności i stymulantów (np. kofeiny) nie ma wpływu na Body Battery.

Korzystanie z podglądu poziomu stresu

Podgląd poziomu stresu wyświetla bieżący poziom stresu oraz wykres poziomu stresu. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.

- 1 Siedząc lub będąc w bezruchu, przewiń, aby wyświetlić podgląd poziomu stresu.

PORADA: Przy zbyt wysokim poziomie aktywności, gdy zegarek nie będzie mógł określić poziomu stresu, zamiast wartości poziomu stresu zostanie wyświetlony komunikat. Możesz sprawdzić poziom stresu ponownie po kilku minutach bezczynności.

- 2 Dotknij podglądu, aby wyświetlić wykres poziomu stresu z ostatnich czterech godzin.

Niebieskie paski wskazują okresy odpoczynku. Żółte paski wskazują okresy stresu. Szare paski wskazują okresy zbyt wysokiej aktywności, aby można było określić poziom stresu.

- 3 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić szczegóły oceny stresu i średnią dzienną ocenę stresu z ostatnich siedmiu dni.

- 4 Aby rozpocząć aktywność oddechową, przesuń palcem w lewo i wybierz ✓.

Rejestrowanie stylu życia

Skorzystaj z podglądu rejestrowania stylu życia na zegarku Venu 4, aby dowiedzieć się, jak codzienne zachowania wpływają na kilka wskaźników zdrowia, takich jak ocena jakości snu, tętno spoczynkowe i nie tylko. W aplikacji Garmin Connect ([Rejestrowanie zachowań w zakresie zapisywania stylu życia, strona 44](#)) można rejestrować i monitorować zachowania, które odzwierciedlają codzienne nawyki i czynności, takie jak spożycie kofeiny, kąpiele w zimnej wodzie lub czytanie przed snem. Można nawet tworzyć i rejestrować zachowania niestandardowe.

Rejestrowanie zachowań w zakresie zapisywania stylu życia

Aby skorzystać z funkcji rejestrowania stylu życia należy mieć konto Garmin Connect, pobrać aplikację Garmin Connect i sparować zegarek Garmin z aplikacją Garmin Connect.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Statystyki zdrowia > Dziennik stylu życia**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 4 Skonfiguruj przypomnienia o rejestrowaniu (opcjonalnie).

W aplikacji Garmin Connect można wyświetlić szczegółowe raporty rejestrowania stylu życia.

PORADA: Można włączyć podgląd rejestrowania stylu życia w zegarku, aby wyświetlać i rejestrować zachowania w zakresie stylu życia ([Dostosowywanie listy podglądów, strona 42](#)).

Stan zdrowia kobiet

Śledzenie cyklu menstruacyjnego

Cykl menstruacyjny jest ważną częścią Twojego zdrowia. Za pomocą zegarka można rejestrować m.in. objawy fizyczne, libido, aktywność seksualną, dni owulacji i inne dane ([Rejestrowanie informacji o cyklu menstruacyjnym, strona 44](#)). Więcej informacji na temat tej funkcji oraz jej konfiguracji znajduje się w ustawieniach Statystyki zdrowia w aplikacji Garmin Connect. Możesz zainstalować aplikację do monitorowania stanu zdrowia dla kobiet przy użyciu aplikacji Connect IQ ([Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 96](#)).

- Śledzenie cyklu menstruacyjnego i szczegółowe informacje
- Objawy fizyczne i emocjonalne
- Przewidywania wystąpienia miesiączki i dni płodnych
- Informacje o zdrowiu i odżywianiu

UWAGA: Za pomocą aplikacji Garmin Connect możesz dodawać lub usuwać podglądy.

Rejestrowanie informacji o cyklu menstruacyjnym

Zanim możliwe będzie zarejestrowanie informacji o cyklu menstruacyjnym za pomocą zegarka Venu 4, musisz najpierw skonfigurować opcję monitorowania cyklu menstruacyjnego w aplikacji Garmin Connect, a następnie zainstalować aplikację do monitorowania stanu zdrowia dla kobiet przy użyciu aplikacji Connect IQ ([Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 96](#)).

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić podgląd monitorowania stanu zdrowia dla kobiet.
- 2 Dotknij ekranu dotykowego.
- 3 Wybierz **+**.
- 4 Jeśli ten dzień jest dniem okresu, wybierz **Dzień okresu > ✓**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby ocenić przepływ od słabego do silnego, wybierz **Krwawienie**.
 - Aby zarejestrować objawy fizyczne, takie jak trądzik, ból pleców i zmęczenie, wybierz **Objawy**.
 - Aby zarejestrować swój nastrój, wybierz **Nastrój**.
 - Aby zarejestrować upławy, wybierz **Wydzielina**.
 - Aby wyznaczyć bieżącą datę jako dzień owulacji, wybierz **Dzień owulacji**.
 - Aby zarejestrować aktywność seksualną, wybierz **Aktywność seksualna**.
 - Aby ocenić poziom libido, wybierz **Libido**.
 - Aby wyznaczyć bieżącą datę jako dzień owulacji, wybierz **Dzień okresu**.

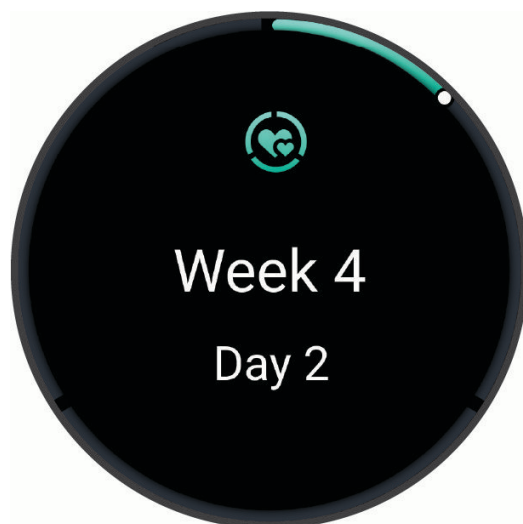
Śledzenie ciąży

Funkcja monitorowania ciąży wyświetla cotygodniowe aktualizacje informacji o ciąży oraz dostarcza informacji o zdrowiu i odżywianiu. Za pomocą zegarka możesz rejestrować objawy fizyczne i psychiczne, odczyty poziomu glukozy we krwi oraz ruch dziecka ([Rejestrowanie informacji o ciąży, strona 45](#)). Możesz dowiedzieć się więcej i skonfigurować tę funkcję w ustawieniach Statystyki zdrowia w aplikacji Garmin Connect.

Rejestrowanie informacji o ciąży

Zanim możliwe będzie zarejestrowanie pożądanых informacji, musisz najpierw skonfigurować monitorowanie przebiegu ciąży w aplikacji Garmin Connect, a następnie zainstalować aplikację do monitorowania stanu zdrowia dla kobiet przy użyciu aplikacji Connect IQ ([Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 96](#)).

1 Przesuń palcem, aby wyświetlić podgląd monitorowania stanu zdrowia dla kobiet.



2 Dotknij ekranu dotykowego.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Objawy**, aby zarejestrować fizyczne objawy, nastrój i nie tylko.
- Wybierz **Glukoza we krwi**, aby rejestrować poziomy glukozy we krwi przed i po posiłku oraz przed snem.
- Wybierz **Ruch**, aby rejestrować ruchy dziecka za pomocą stopera lub minutnika.

4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Personalizacja podglądu pogody

1 Przesuń palcem w górę, aby wyświetlić podgląd pogody.

2 Wybierz podgląd, aby wyświetlić aktualną pogodę dla swojej lokalizacji.

3 Przesuń w lewo.

4 Wybierz opcję:

- Aby zaktualizować informacje o pogodzie dla bieżącej lokalizacji GPS, wybierz kolejno **Opcje pogody > Zaktualizuj bieżącą lokalizację**.

PORADA: Poczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity ([Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 131](#)).

- Aby zmienić jednostki pomiaru temperatury, wybierz kolejno **Opcje pogody > Temperatura**, a następnie wybierz jednostkę.

Korzystanie z asystenta jet lagu

Przed użyciem podglądu Asystent jet lagu musisz zaplanować podróż w aplikacji Garmin Connect ([Planowanie podróży w aplikacji Garmin Connect, strona 46](#)).

Podczas podróży możesz skorzystać z podglądu Asystent jet lagu, aby zobaczyć, w jakim stopniu Twój zegar biologiczny jest zsynchronizowany z czasem lokalnym, i otrzymać wskazówki dotyczące sposobów złagodzenia skutków zespołu nagłej zmiany strefy czasowej.

- 1 Przesuń palcem po tarczy zegarka w górę lub w dół, aby wyświetlić podgląd **Asystent jet lagu**.
- 2 Wybierz ten podgląd, aby zobaczyć szczegóły dotyczące podróży i Twojego obecnego stanu doświadczania zespołu nagłej zmiany strefy czasowej.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby zobaczyć komunikat informacyjny o bieżącym poziomie doświadczanego zespołu nagłej zmiany strefy czasowej, dotknij .
 - Aby zobaczyć oś czasu z zalecanymi czynnościami, które pomogą złagodzić objawy zespołu nagłej zmiany strefy czasowej, przesuń palcem w górę.

Planowanie podróży w aplikacji Garmin Connect

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **•••**.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Asystent jet lagu > Dodaj podróż**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Dodawanie akcji

Przed dostosowaniem listy akcji, dodaj podgląd akcji do listy podglądów ([Dostosowywanie listy podglądów, strona 42](#)).

- 1
- 2 Na tarczy zegarka przesuń palcem w górę, aby wyświetlić podgląd akcji.
- 3 Wybierz podgląd akcji.
- 4 Wybierz kolejno **Edytuj > Dodaj**.
- 5 Wprowadź nazwę firmy lub symbol akcji, którą chcesz dodać i wybierz .
Zegarek wyświetli wyniki wyszukiwania.
- 6 Wybierz akcję, którą chcesz dodać.
- 7 Wybierz akcję, aby wyświetlić więcej informacji.

PORADA: Aby wyświetlić akcję na liście podglądów, możesz nacisnąć przycisk , a następnie wybrać **Dodaj do Ulubionych**.

Sterowanie

Menu elementów sterujących umożliwia szybki dostęp do funkcji i opcji zegarka. W menu elementów sterujących można dodać i usunąć opcje oraz zmienić ich kolejność ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 50](#)).

Na dowolnym ekranie przytrzymaj .



Ikona	Nazwa	Opis
	ABC	Wybierz, aby otworzyć aplikację wysokościomierza, barometru i kompasu.
	Tryb samolotowy	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć tryb samolotowy, który wyłącza całą łączność bezprzewodową.
	Budzik	Wybierz, aby otworzyć aplikację Budzik (Ustawianie alarmu, strona 75).
	Alternatywne strefy czasowe	Wybierz, aby wyświetlić bieżący czas w dodatkowych strefach czasowych (Alternatywne strefy czasowe, strona 77).
	Wysokościomierz	Wybierz, aby otworzyć ekran wysokościomierza.
	Pomoc	Wybierz, aby wezwać pomoc (Wzywanie pomocy, strona 111).
	Barometr	Wybierz, aby otworzyć ekran barometru.
	Oszczędzanie baterii	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć funkcję oszczędzania baterii (Sterowanie, strona 47).
	Jasność	Wybierz, aby dostosować jasność ekranu (Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 82).
	Transmituj tętno	Wybierz, aby włączyć transmisję danych tętna do sparowanego urządzenia (Przesłanie danych tętna, strona 102).
	Kalkulator	Wybierz, aby korzystać z kalkulatora, w tym kalkulatora napiwków.
	Kalendarz	Wybierz, aby wyświetlić zbliżające się wydarzenia zapisane w kalendarzu na smartfonie.
	Sterowanie kamerą	Umożliwia ręcznie robienie zdjęć i nagrywanie klipów wideo na kompatybilnej przedniej lampie Varia (Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 88).
	Zegary	Wybierz, aby otworzyć aplikację Zegary i ustawić alarm, minutnik, stoper albo wyświetlić alternatywne strefy czasowe (Aplikacja Zegary, strona 75).
	Zmiana koloru	Wybierz, aby przełączyć ekran na odcienie koloru czerwonego, zielonego lub pomarańczowego w celu korzystania z zegarka w warunkach słabego oświetlenia.
	Kompas	Wybierz, aby wyświetlić kompas.
	Wyświetlacz	Umożliwia wyłączenie ekranu dla alarmów, gestów i trybu Wyświetlacz zawsze włączony (Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 82).
	Nie przeszkadzać	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać – przyciemnić ekran oraz wyłączyć alarmy i powiadomienia. Na przykład tryb ten można włączać na czas oglądania filmu.
	Znajdź mój telefon	Wybierz, aby włączyć alarm dźwiękowy w sparowanym smartfonie, jeśli znajduje się on w zasięgu Bluetooth. Siła sygnału Bluetooth zostanie wyświetlona na ekranie zegarka Venu 4, a jej wartość będzie zwiększać się w miarę zbliżania się do telefonu.

Ikona	Nazwa	Opis
	Latarka	Wybierz, aby włączyć ekran i używać zegarka jako latarki.
	Garmin Share	Wybierz, aby otworzyć aplikację Garmin Share (<i>Garmin Share, strona 93</i>).
	Historia	Wybierz, aby wyświetlić historię aktywności, rekordy i podsumowania.
	Zablokuj urządzenie	Wybierz, aby zablokować przyciski oraz ekran dotykowy i zapobiec przypadkowemu naciśnięciu lub dotknięciu.
	Messenger	Wybierz, aby otworzyć aplikację Messenger (<i>Korzystanie z funkcji Messenger, strona 98</i>).
	Muzyka	Wybierz, aby sterować odtwarzaniem muzyki w zegarku lub smartfonie.
	Powiadomienia	Wybierz, aby wyświetlić m.in. połączenia, wiadomości tekstowe i aktualizacje statusu w portalach społecznościowych – w zależności od ustawień powiadomień w smartfonie (<i>Włączanie powiadomień z telefonu, strona 90</i>).
	Telefon	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć technologię Bluetooth i połączenie ze sparowanym telefonem.
	Asystent telefonu	Wybierz, aby połączyć z asystentem głosowym w smartfonie (<i>Korzystanie z asystenta telefonu, strona 90</i>).
	Wyłącz	Wybierz, aby włączyć wyświetlacz.
	Pulsoksymetr	Wybierz, aby wykonać ręczny odczyt pulsoksymetru (<i>Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 103</i>).
	Zapisz pozycję	Wybierz, aby zapisać aktualną pozycję, aby użyć jej do nawigacji w późniejszym czasie.
	Ustawienia	Wybierz, aby otworzyć menu ustawień.
	Tryb wyciszenia	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć Tryb wyciszenia, ustaw minutnik drzemki i ręcznie monitoruj drzemki.
	Stoper	Wybierz, aby uruchomić stoper.
	Światło stroboskopowe	Wybierz, aby włączyć błyskowe światło LED. Możesz utworzyć własny tryb światła błyskowego (<i>Edytowanie własnego światła błyskowego, strona 51</i>).
	Wschód i zachód słońca	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu/zachodu słońca i zmierzchu.
	Synchronizuj	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek ze sparowanym smartfonem.
	Synchronizacja czasu	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek z czasem w smartfonie lub za pomocą satelitów.
	Minutnik	Wybierz, aby ustawić odliczanie minutnika.

Ikona	Nazwa	Opis
	Polecenie głosowe	Wybierz, aby otworzyć aplikację poleceń głosowych i wypowiedzieć polecenie (<i>Korzystanie z poleceń głosowych, strona 6</i>).
	Notatki głosowe	Wybierz, aby otworzyć aplikację notatek głosowych i nagrać notatkę (<i>Nagrywanie notatki głosowej, strona 6</i>).
	Głośność	Wybierz, aby otworzyć menu elementów sterujących głośności.
	Portfel	Wybierz, aby otworzyć portfel Garmin Pay i zacząć płacić za zakupy za pomocą zegarka (<i>Garmin Pay, strona 8</i>).
	Pogoda	Wybierz, aby wyświetlić aktualną prognozę pogody i bieżące warunki pogodowe.
	Wi-Fi	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć komunikację Wi-Fi®.

Dostosowywanie menu elementów sterujących

Możesz dodawać i usuwać skróty oraz zmieniać ich kolejność dzięki menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 47*).

- 1 Przytrzymaj .
Zostanie wyświetlone menu elementów sterujących.
- 2 Przesuń w dół.
- 3 Wybierz **Edytuj**.
- 4 Wybierz skrót:
 - Aby zmienić pozycję skrótu w menu elementów sterujących, przeciągnij skrót do pożądanej pozycji na ekranie i wybierz .
 - Aby usunąć skrót z menu elementów sterujących, wybierz .
- 5 W razie potrzeby wybierz **Dodaj**, aby dodać skrót do menu elementów sterujących.

Korzystanie z latarki LED

OSTRZEŻENIE

Urządzenie to może być wyposażone w latarkę, którą można zaprogramować, aby migłała w różnych odstępach czasu. Skonsultuj się z lekarzem, jeśli cierpisz na epilepsję lub masz zwiększoną wrażliwość na jasne lub migające światło.

Korzystanie z latarki skraca czas działania baterii. W celu wydłużenia czasu działania baterii możesz zmniejszyć jasność.

- 1 Na dowolnym ekranie przytrzymaj .
- 2 Dotknij ekranu dotykowego, aby dostosować jasność latarki.

Edytowanie własnego światła błyskowego

Korzystanie ze światła błyskowego skraca czas działania baterii.

- 1 Przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz .

UWAGA: Możesz spersonalizować menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 50*).

- 2 Naciśnij , aby włączyć światło błyskowe (opcjonalnie).
- 3 Dotknij, aby wyświetlić tryby światła błyskowego, a następnie wybierz **Własne**.
- 4 Naciśnij przycisk , aby wyświetlić własne ustawienia światła błyskowego.
- 5 Dotknij, aby zmienić opcje ustawienia.

UWAGA: Możesz wybrać opcję „Wolne miganie”, by zmniejszyć wpływ światła na czas pracy baterii.

- 6 Naciśnij , aby zapisać.

PAMIĘTAJ: Na dowolnym ekranie możesz przytrzymać , aby włączyć lub wyłączyć latarkę.

Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

Możesz korzystać z trybu Nie przeszkadzać, aby wyłączyć wibracje i wyświetlacz dla alertów i powiadomień (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 82*). Na przykład tryb ten można włączać na czas snu lub oglądania filmu.

- Aby ręcznie włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać, przytrzymaj , a następnie wybierz .
- Aby automatycznie włączyć tryb Nie przeszkadzać podczas godzin snu, otwórz ustawienia urządzenia w aplikacji Garmin Connect, a następnie wybierz kolejno **Powiadomienia i alerty > Powiadomienia z telefonu > Podczas snu**.

Konfigurowanie skrótu

Możesz skonfigurować skrót do ulubionej aplikacji, podglądu lub elementu sterującego, takiego jak portfel Garmin Pay lub opcje sterowania muzyką.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Skrót**.
- 3 Wybierz przycisk lub kombinację przycisków, które chcesz dostosować.

Trening

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

Gdy włączony jest tryb wózka inwalidzkiego, zegarek rejestruje inne pomiary, np. liczbę pchnięć zamiast kroków (*Tryb wózka inwalidzkiego, strona 115*).

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

Cel automatyczny

Zegarek automatycznie tworzy dzienny cel kroków w oparciu o poziom poprzedniej aktywności. W miarę jak użytkownik porusza się w ciągu dnia, zegarek wskazuje postęp w realizacji dziennego celu ①. Zegarek tworzy również dzienny cel pokonywania pięt.



Gdy włączony jest tryb wózka inwalidzkiego, zegarek śledzi pchnięcia zamiast kroków i tworzy dzienny cel pchnięć (*Tryb wózka inwalidzkiego, strona 115*).

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

Alert ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się komunikat. Zegarek wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje, jeśli włączono sygnały dźwiękowe (*Ustawienia Dźwięk i wibracje, strona 81*). Możesz dostosować alert ruchu w taki sposób, aby był on wyłączany poprzez chód lub inny typ ruchu.

Włączanie alertu ruchu

- 1 Naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie > Alert ruchu > Włączone**.

Dostosowywanie alertów ruchu

- 1 Naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie > Alert ruchu > Włączone**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Typ alertu**, aby ustawić alert na podstawie liczby kroków lub innego rodzaju ruchu.
 - Wybierz **Ruchy**, aby umożliwić ruchom na siedząco lub swobodnym ruchom wyczyszczenie alertu.
 - Wybierz **Czas trwania ruchu**, aby ustawić czas, po którego upływie alert będzie wyczyszczony, tj. 30, 45 lub 60 sekund.

Monitorowanie snu

Gdy zaśniesz, zegarek automatycznie wykryje sen i będzie monitorować Twój ruch podczas typowych godzin snu. Możesz podać swoje typowe godziny snu w ustawieniach aplikacji Garmin Connect lub zegarka. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu, ruch podczas snu i ocenę jakości snu. Twój asystent snu przedstawia zalecenia dotyczące zapotrzebowania na sen na podstawie historii aktywności i snu, rytmu okołodobowego, statusu zmienności tętna i odbytych drzemek (*Podglądy, strona 39*). Drzemki są dodawane do statystyk dotyczących snu i mogą także mieć wpływ na jakość odpoczynku. Szczegółowe statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

UWAGA: Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączania powiadomień i alertów, za wyjątkiem alarmów (*Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 51*).

Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś zegarek podczas snu.
- 2 Prześlij dane monitorowania snu na swoje konto Garmin Connect (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 95*).
Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.
Informacje dotyczące snu, w tym drzemek, możesz wyświetlić na swoim zegarku Venu 4 (*Podglądy, strona 39*).

Zaburzenia oddychania

OSTRZEŻENIE

Urządzenie Venu 4 nie jest urządzeniem medycznym i nie jest ono przeznaczone do użytku w diagnostyce i monitorowaniu stanu zdrowia. Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Optyczny czujnik tętna urządzenia Venu 4 ma funkcję pulsoksymetru, która umożliwia pomiar zaburzeń oddychania podczas snu. Informacje na temat zaburzeń oddychania są zapewniane, by zwiększyć świadomość Twojego środowiska snu oraz ogólnego dobrostanu. Sporadyczne lub częste zaburzenia oddychania mogą być spowodowane indywidualnymi czynnikami związanymi ze stylem życia lub środowiskiem snu. Jeśli niepokoi Cię poziom zaburzeń oddychania, skontaktuj się z lekarzem.

UWAGA: W celu wykrywania zaburzeń oddychania musisz włączyć monitorowanie pulsoksymetrii podczas snu (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 104*).

Podgląd oceny jakości snu wyświetla bieżące dane na temat zaburzeń oddychania.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do listy podglądów (*Dostosowywanie listy podglądów, strona 42*).

Za pomocą konta Garmin Connect możesz wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące zaburzeń oddychania, w tym obecne tendencje z ostatnich dni.

Move IQ®

Jeśli ruchy odpowiadają znanym wzorcom ćwiczenia, funkcja Move IQ automatycznie zidentyfikuje rodzaj wydarzenia i wyświetli je na osi czasu. Wydarzenia Move IQ pokazują typ aktywności i czas jej trwania, ale nie pojawiają się na liście aktywności lub w aktualnościach.

Funkcja Move IQ umożliwia automatyczne rozpoczęcie aktywności z pomiarem czasu w przypadku chodu i biegu, wykorzystując progi czasowe określone w aplikacji Garmin Connect lub ustawieniach funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie (*Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie, strona 100*). Aktywności te pojawią się na liście Twoich aktywności.

Treningi

Zegarek może wyświetlać kolejne etapy wieloetapowych treningów obejmujące cele dla każdego etapu, takie jak dystans, czas, powtórzenia i inne pomiary. Zegarek jest wyposażony w wiele fabrycznie załadowanych treningów oraz aktywności, w tym treningi siłowe i wydolnościowe, bieganie i jazda na rowerze. Możesz tworzyć i wyszukiwać więcej treningów oraz planów treningowych za pomocą aplikacji Garmin Connect i przesyłać je do zegarka.

Jeśli zegarek działa w trybie wózka inwalidzkiego, znajdziesz w zegarku treningi związane z aktywnościami pchnięć, kolarstwem ręcznym i innymi dostosowanymi treningami (*Profil użytkownika, strona 115*).

W zegarku: Możesz otworzyć aplikację treningową z listy aktywności, aby wyświetlić wszystkie obecnie załadowane w zegarku treningi (*Dostosowywanie aktywności i aplikacji, strona 32*).

Możesz także wyświetlić historię treningów.

W aplikacji: Możesz tworzyć i wyszukiwać treningi oraz wybierać plany treningów obejmujące zintegrowane treningi, a następnie przesyłać je do zegarka (*Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 55*).

Możesz tworzyć harmonogramy treningów.

Bieżące treningi możesz aktualizować i edytować.

Rozpoczynanie treningu

Twój zegarek może wyświetlać kolejne kroki wieloetapowego treningu.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.

PORADA: Jeśli masz już zaplanowany lub sugerowany trening na dziś, możesz przewinąć ekran w dół i wybrać **Treningi**.

- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.

- 3 Przewiń w dół.

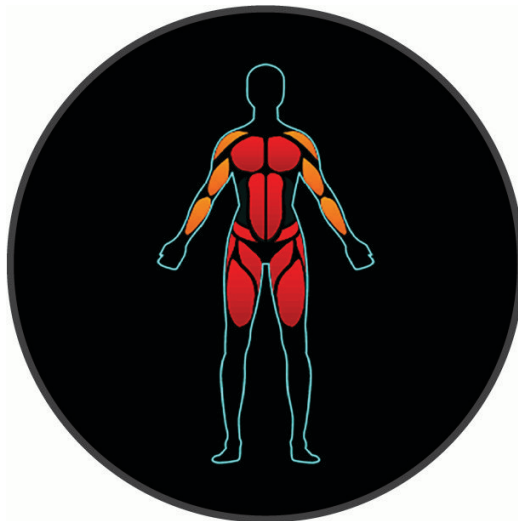
- 4 Wybierz **Trening > Biblioteka treningów**.

- 5 Wybierz trening.

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

- 6 Przesuń palcem w górę, aby wyświetlić etapy treningu (opcjonalnie).

PORADA: Jeśli dostępna jest mapa mięśni, dotknij jej, aby wyświetlić docelowe grupy mięśni.



- 7 Wybierz opcję **Zacznij trening**, jeśli jest dostępna.

- 8 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.

Po rozpoczęciu treningu zegarek wyświetla każdy etap treningu, uwagi dotyczące etapu (opcjonalnie), cel (opcjonalnie) oraz aktualne dane treningu. W przypadku treningów siłowych, jogi lub ćwiczeń Pilates wyświetlona zostanie animacja instruktażowa.

Realizowanie treningu z Garmin Connect

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect (*Garmin Connect*, strona 94).

- 1 Wybierz opcję:
 - Otwórz aplikację Garmin Connect i wybierz **...**.
 - Otwórz stronę connect.garmin.com.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Treningi**.
- 3 Znajdź gotowy trening lub utwórz i zapisz nowy trening.
- 4 Wybierz  lub **Wyślij do urządzenia**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Trening interwałowy

Treningi interwałowe mogą być otwarte lub usystematyzowane. Usystematyzowane powtórzenia mogą być oparte na dystansie lub czasie. Urządzenie zapisuje niestandardowy trening interwałowy, dopóki ponownie nie dokonasz edycji treningu.

PORADA: Wszystkie treningi interwałowe obejmują etap otwartych ćwiczeń rozluźniających.

Rozpoczynanie treningu interwałowego

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Przewiń w dół
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Szybki trening > Interwały**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Powtórzenia otwarte**, aby oznaczyć interwały i odpoczynek, przytrzymując przycisk .
 - Wybierz kolejno **Usystematyzowane powtórzenia > Zacznij trening**, aby zacząć trening interwałowy oparty na dystansie lub czasie.
- 6 W razie potrzeby wybierz , aby do treningu dodać rozgrzewkę.
- 7 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
- 8 Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, naciśnij , aby rozpocząć pierwszy interwał.
- 9 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 10 W dowolnym momencie naciśnij , aby zatrzymać bieżący interwał lub odpoczynek, a następnie przejdź do kolejnego interwału lub okresu odpoczynku (opcjonalnie).

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

Dostosowywanie treningu interwałowego

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Przewiń w dół.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Szybki trening > Interwały > Usystematyzowane powtórzenia > Więcej > Edytuj trening**.
- 5 Wybierz jedną lub więcej opcji:
 - Aby ustawić czas trwania i rodzaj interwału, wybierz **Interwał**.
 - Aby ustawić czas trwania i rodzaj odpoczynku, wybierz **Odpoczynek**.
 - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka > Włączone**
- 6 Przesuń w prawo, aby powrócić do aktywności.

Zegarek zapisuje niestandardowy trening interwałowy, dopóki ponownie nie dokonasz edycji treningu.

Zatrzymywanie treningu interwałowego

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

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 zegarek wyświetla na bieżąco dane pokazujące, jak blisko jesteś do osiągnięcia swojego celu treningowego.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Przewiń w dół.
- 4 Wybierz **Trening**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Ustaw cel**.
 - Wybierz **Szybki trening**.

UWAGA: Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich typów aktywności.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Interwały**, aby ustawić powtórzenia na podstawie czasu lub dystansu.
 - 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.
 - Wybierz **Tylko dystans**, aby wybrać ustalony dystans lub podać własny dystans.
- 7 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.

Trening PacePro™

Wielu biegaczy lubi korzystać z zakresów tempa podczas wyścigu – są one dla nich pomocne w osiągnięciu celu. Funkcja PacePro umożliwia utworzenie własnego zakresu tempa na podstawie dystansu i tempa lub dystansu i czasu. Możesz także utworzyć zakres tempa dla znanego kursu, aby określić optymalne tempo w oparciu o zmiany wysokości.

Plan PacePro możesz utworzyć za pomocą aplikacji Garmin Connect. Przed uruchomieniem kursu możesz wyświetlić podgląd czasów cząstkowych i wykresu wysokości.

Pobieranie planu PacePro z Garmin Connect

Aby móc pobrać plan PacePro z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 94).

- 1 Wybierz opcję:
 - Otwórz aplikację Garmin Connect i wybierz ●●●.
 - Otwórz stronę connect.garmin.com.
- 2 Wybierz **Trening i planowanie** > **Strategie tempa PacePro**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby utworzyć i zapisać plan PacePro.
- 4 Wybierz  lub **Wyślij do urządzenia**.

Tworzenie planu PacePro w zegarku

Przed utworzeniem planu PacePro w zegarku musisz utworzyć kurs ([Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect, strona 107](#)).

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność biegu na świeżym powietrzu.
- 3 Przewiń ekran w dół, aby wybrać kolejno **Trening** > **Plany PacePro** > **Utwórz nowy**.
- 4 Wybierz kurs.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Tempo docelowe** i wprowadź tempo docelowe.
 - Wybierz **Czas do celu** i wprowadź czas docelowy.Przewiń ekran w dół, aby wyświetlić własny pasek tempa i przeglądać czasy częściowe.
- 6 Naciśnij .
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Użyj planu**, aby uruchomić plan.
 - Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić kurs na mapie.
 - Wybierz **Skasuj**, aby odrzucić plan.

Rozpoczynanie planu PacePro

Przed rozpoczęciem planu PacePro musisz pobrać plan ze swojego konta Garmin Connect.

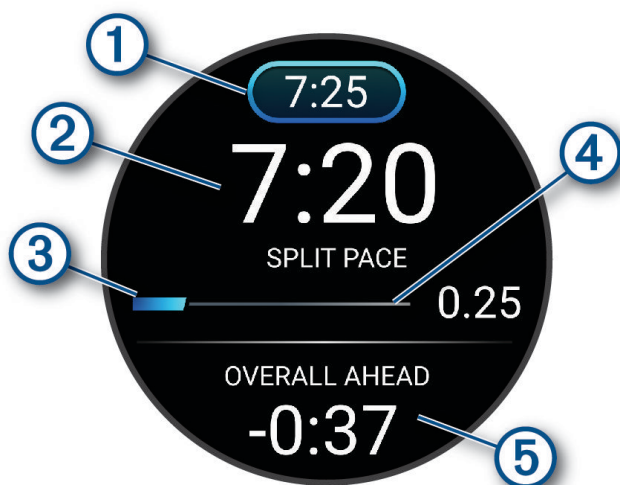
- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność biegu na świeżym powietrzu.
- 3 Przewiń w dół.
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Plany PacePro**.
- 5 Wybierz plan.

PORADA: Przewiń ekran w dół, aby wyświetlić własny pasek tempa i przeglądać czasy cząstkowe.

- 6 Naciśnij .

PORADA: Możesz wybrać opcję Mapa, aby wyświetlić podgląd mapy, zanim zdecydujesz się na plan PacePro.

- 7 Wybierz **Użyj planu**, aby uruchomić plan.
- 8 W razie potrzeby wybierz , aby włączyć nawigację po kursie.
- 9 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywność.



①	Docelowe tempo cząstkowe
②	Bieżące tempo cząstkowe
③	Postęp ukończenia dla czasu cząstkowego
④	Dystans pozostały w czasie cząstkowym
⑤	Całkowita różnica między czasem bieżącym a docelowym

Wyścig z poprzednią aktywnością

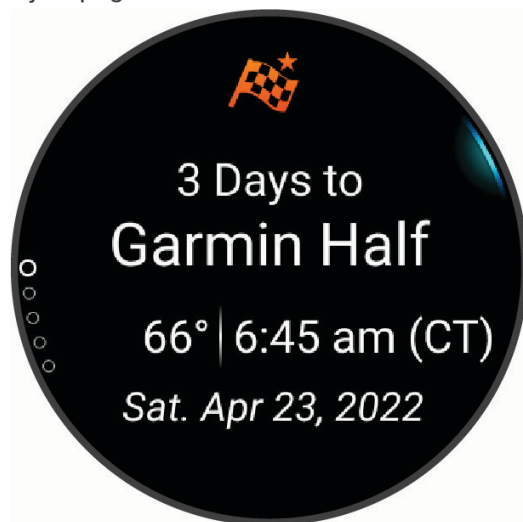
Możesz ścigać się z poprzednio zarejestrowaną aktywnością lub pobranym czasem aktywności na trasie. Funkcja ta współpracuje z funkcją Virtual Partner, co umożliwia sprawdzenie, o ile aktualny wynik jest lepszy lub gorszy od poprzedniego.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Przewiń w dół
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Ścigaj się z własnymi wynikami**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Z historii**, aby wybrać w urządzeniu poprzednio zarejestrowaną aktywność.
 - Wybierz **Pobrane**, aby wybrać kurs pobrany z konta Garmin Connect.
- 6 Wybierz aktywność.
- 7 W razie potrzeby naciśnij , a następnie wybierz **Wyścig**.
- 8 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
- 9 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Kalendarz wyścigów i wyścig główny

Po dodaniu wyścigu do kalendarza Garmin Connect możesz wyświetlić to wydarzenie na zegarku, dodając podstawowy podgląd wyścigu ([Podglądy](#), [strona 39](#)). Data wydarzenia musi przypadać w ciągu najbliższych 365 dni. Na zegarku wyświetlany jest czas do wydarzenia, czas do celu lub przewidywany czas ukończenia (tylko w przypadku biegów) oraz informacje o pogodzie.



UWAGA: Historyczne informacje pogodowe dla danej lokalizacji i daty są dostępne od razu. Lokalne dane progностyczne pojawiają się na około 14 dni przed wydarzeniem.

Jeśli dodasz więcej niż jeden wyścig, wyświetli się monit o wybranie wydarzenia głównego.

W zależności od dostępnych danych trasy dla danego wydarzenia można wyświetlić dane dotyczące wysokości, mapę trasy i dodać plan PacePro ([Trening PacePro™](#), [strona 56](#)).

Trenowanie do wyścigu

Zegarek może sugerować codzienne ćwiczenia, aby pomóc w treningu przed zawodami biegowymi lub kolarskimi, jeśli masz szacowane wartości pułapu tlenowego ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 63](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Wyścigi i wydarzenia > Wyszukaj wydarzenie**.
- 3 Wyszukaj wydarzenie w swojej okolicy.
Możesz także wybrać **Utwórz wydarzenie**, by stworzyć własne wydarzenie.
- 4 Wybierz **Dodaj do kalendarza**.
- 5 Zsynchronizuj zegarek ze swoim kontem Garmin Connect.
- 6 Na zegarku przewiń do głównego podglądu wyścigu, aby zobaczyć odliczanie do głównego wyścigu.
- 7 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz aktywność biegową lub kolarską.
UWAGA: Jeśli ukończono co najmniej jeden bieg na powietrzu z danymi o tętnie lub jedną jazdę z danymi o tętnie i mocy, na zegarku pojawią się codzienne sugestie treningowe.

Rejestrowanie testu krytycznej prędkości pływania

Wartość krytycznej prędkości pływania (CSS) jest wynikiem testu opartego na próbie czasowej, który jest wyrażony jako tempo na 100 metrów. Parametr CSS to teoretyczna prędkość, którą możesz utrzymywać bez wyczerpania sił. Jest on przydatny do planowania treningów i monitorowania postępów.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Pływanie > Pływanie na basenie**.
- 3 Przewiń w dół
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Biblioteka treningów > Krytyczna prędkość pływania > Wykonaj test krytycznej prędkości pływania**.
- 5 Przesuń palcem w dół, aby wyświetlić podgląd etapów treningu (opcjonalnie).
- 6 Wybierz .
- 7 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
- 8 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Korzystanie z funkcji Virtual Partner

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

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz ustawienia aktywności.
- 4 Wybierz kolejno **Ekrany danych > Dodaj nowy > Virtual Partner**.
- 5 Podaj wartość tempa lub prędkości.
UWAGA: Możesz zmieniać kolejność ekranów danych (opcjonalnie).
- 6 Rozpocznij aktywność ([Rozpoczynanie aktywności, strona 11](#)).
- 7 Przewiń do ekranu Virtual Partner, aby sprawdzić, kto prowadzi.

Informacje o kalendarzu treningów

Kalendarz treningów dostępny w zegarku stanowi rozszerzenie kalendarza treningów lub harmonogramu skonfigurowanego na koncie 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 podglądzie kalendarza. Po wybraniu dnia w kalendarzu można wyświetlić lub zacząć trening. Zaplanowany trening pozostaje w zegarku bez względu na to, czy zostanie zrealizowany czy pominięty. Zaplanowane treningi pobierane z serwisu Garmin Connect zastępują istniejący kalendarz treningów.

Adaptacyjne plany treningowe

Konto Garmin Connect zawiera adaptacyjny plan treningowy i trenera Garmin dopasowanych do Twoich celów treningowych. Na przykład możesz odpowiedzieć na kilka pytań i znaleźć plan, który pomoże Ci przygotować się do wyścigu na 5 km. Plan dostosowuje się do aktualnego poziomu sprawności, umiejętności, preferencji dotyczących harmonogramu oraz daty wyścigu. Po uruchomieniu planu podgląd trenera Garmin zostanie dodany do listy podglądów w zegarku Venu.

Włączanie samooceny

Gdy zapisujesz aktywność, możesz ocenić odczuwany wysiłek i własne odczucia w trakcie jej trwania. Zapisaną samoocenę możesz wyświetlić na swoim koncie Garmin Connect.

1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.

2 Wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

3 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Samoocena**.

4 Wybierz opcję:

- Aby dokonywać samooceny tylko po ćwiczeniach, wybierz **Tylko treningi**.
- Aby dokonywać samooceny po każdej aktywności, wybierz **Zawsze**.

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 Analytics™. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/performance-data/running.

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

Współczynnik FTP: Zegarek wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia współczynnika FTP (Functional Threshold Power) (*Określanie współczynnika FTP, strona 67*).

Status zmienności tętna: Zegarek analizuje odczyty tętna z nadgarstka podczas snu, aby określić stan zmienności tętna (HRV) na podstawie osobistych, długoterminowych średnich zmienności tętna (*Status zmienności tętna, strona 66*).

Próg mleczanowy: Funkcja progu mleczanowego wymaga zastosowania napiersiowego czujnika tętna. Próg mleczanowy to moment, od którego mięśnie zaczynają gwałtownie słabnąć. Zegarek mierzy poziom progu mleczanowego na podstawie wartości tętna i tempa (*Próg mleczanowy, strona 68*).

Przewidywane czasy dla wyścigów: Zegarek wykorzystuje szacowany pułap tlenowy i historię treningów, aby na podstawie bieżącej kondycji użytkownika podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu (*Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów, strona 65*).

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 (*Przygotowanie wydolnościowe, strona 67*).

Pułap tlenowy: Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 63*).

Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Ujmując rzecz prościej, pułap tlenowy to wskaźnik wydolności sportowca, który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji. Urządzenie Venu 4 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 modułem GPS lub jeźdź 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, porównując je z danymi typowymi dla danego wieku i płci.



 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Świetny
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	Nieźły
 Czerwony	Słaby

Dane dotyczące pułapu tlenowego zostały dostarczone przez firmę Firstbeat Analytics. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku (*Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 133*) 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 zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 85](#)).

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 115](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 116](#)).

Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka biegów, aby zegarek mógł ocenić możliwości użytkownika. W przypadku ultrabiegów lub biegów przełajowych rejestrowanie pułapu tlenowego możesz wyłączyć, jeśli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy ([Ustawienia aktywności, strona 34](#)).

- 1 Rozpocznij bieg.
- 2 Biegaj na zewnątrz z umiarkowaną lub wysoką intensywnością, osiągając co najmniej 70% maksymalnego tętna.
- 3 Po co najmniej 10 minutach wybierz **Zapisz**.
- 4 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać 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 zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 85](#)). Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z zegarkiem.

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 115](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 116](#)).

Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka przejazdów, aby zegarek mógł ocenić możliwości użytkownika.

- 1 Rozpocznij aktywność jazdy na rowerze.
- 2 Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez co najmniej 20 minut.
- 3 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz**.
- 4 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać pomiary efektywności.

Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 115](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 116](#)).

Zegarek wykorzystuje szacowany pułap tlenowy i historię treningów, aby podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 63](#)). Zegarek analizuje dane dotyczące treningów z kilku tygodni, aby wyznaczyć czas ukończenia wyścigu.

- 1 Przeciągnij palcem w górę na tarczy zegarka, aby wyświetlić podgląd wydajności biegu.
- 2 Wybierz podgląd wydajności biegu.
- 3 Przesuń ekran, aby wyświetlić przewidywany czas ukończenia wyścigu.



- 4 Naciśnij , aby wyświetlić prognozy dla innych dystansów.

UWAGA: Początkowo prognozy mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka biegów, aby zegarek mógł ocenić możliwości użytkownika.

Status zmienności tętna

Zegarek analizuje odczyty tętna na nadgarstku podczas snu, aby określić zmienność tętna (HRV). Trening, aktywność fizyczna, sen, odżywianie i zdrowe nawyki mają wpływ na zmienność tętna. Zmienność tętna może się znacznie różnić w zależności od płci, wieku i poziomu sprawności fizycznej. Zrównoważony status zmienności tętna może wskazywać na pozytywne oznaki dotyczące zdrowia, takie jak dobra równowaga między treningiem a regeneracją, większa wydolność układu sercowo-naczyniowego i odporność na stres. Niezrównoważony lub zły status może być oznaką zmęczenia, większego zapotrzebowania na regenerację lub zwiększonego stresu. Aby uzyskać jak najlepsze rezultaty, należy mieć założony zegarek podczas snu. Aby wyświetlić zmienność tętna, zegarek potrzebuje spójnych danych dotyczących snu z okresu trzech tygodni.



Kolorowa strefa	Stan działania	Opis
 Zielony	Zrównoważone	Średnia siedmiodniowa wartość zmienności tętna mieści się w zakresie wartości odniesienia.
 Pomarańczowy	Niezrównoważone	Średnia siedmiodniowa wartość zmienności tętna jest wyższa lub niższa od zakresu wartości odniesienia.
 Czerwony	Mało jasne	Średnia siedmiodniowa wartość zmienności tętna jest znacznie niższa niż wartość odniesienia.
Brak koloru	Słaby Brak stanu	Twoje średnie wartości zmienności tętna są znacznie poniżej normalnego zakresu dla Twojego wieku. Brak stanu oznacza, że nie ma wystarczających danych do wygenerowania średniej siedmiodniowej.

Możesz zsynchronizować zegarek z kontem Garmin Connect, aby wyświetlić aktualny stan zmienności tętna, trendy i informacje edukacyjne.

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 63](#)).

Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego

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

- 1 Dodaj **Przygot. wydolnościowe** do ekranu danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 33](#)).
- 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.

Określanie współczynnika FTP

Aby uzyskać wskaźnik FTP, najpierw sparuj miernik mocy z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 85](#)) oraz określ szacunkowy pułap tlenowy ([Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze, strona 64](#)).

Do określenia współczynnika FTP zegarek wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, oraz szacunkowy pułap tlenowy. Zegarek automatycznie wykryje Twój współczynnik FTP podczas równomiernych jazd o wysokiej intensywności za pomocą miernika mocy. Jeźdź również z czujnikiem tętna, aby uzyskać najlepsze rezultaty.

- 1 Na tarczy zegarka przesunij palcem w dół, aby wyświetlić podgląd wydajności.
- 2 Wybierz ten podgląd, aby zobaczyć dane o swojej wydajności.
- 3 Przewiń, aby wyświetlić szacowany współczynnik FTP.

Szacowany współczynnik FTP jest wyświetlany jako wartość mierzona w watach na kilogram, moc w watach i pozycja na kolorowym wskaźniku.

 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Świetny
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	Nieźły
 Czerwony	Niewytrenowany

Więcej informacji można znaleźć w załączniku ([Współczynniki FTP, strona 136](#)).

Próg mleczanowy

Próg mleczanowy oznacza intensywność ćwiczeń, przy której w krwiobiegu zaczyna się gromadzić mleczan (kwas mlekowy). Poziom intensywności biegów szacuje się pod względem tempa, tętna lub mocy. 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 116](#)). Można włączyć funkcję **Automatyczne wykrywanie**, aby automatycznie rejestrować próg mleczanowy podczas aktywności.

Stan wytrenowania

Te szacunkowe pomiary ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiąganych podczas aktywności treningowych. Pomiary te wymagają wykonywania aktywności przez dwa tygodnie z użyciem nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Pomiary efektywności jazdy na rowerze wymagają użycia czujnika tętna i miernika mocy. Na początku pomiary mogą wydawać się niedokładne, gdy zegarek jeszcze uczy się o Twojej wydajności.

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



Stan wytrenowania: Stan treningu pokazuje, w jaki sposób trening wpływa na Twoją sprawność fizyczną i wydolność. Stan wytrenowania uwzględnia zmiany maksymalnego pułapu tlenowego, obciążeń treningowych i zmienności tętna w dłuższej perspektywie czasowej.

Pułap tlenowy: Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 63](#)).

HRV: HRV to stan zmienności tętna z ostatnich siedmiu dni ([Status zmienności tętna, strona 66](#)).

Duże obciążenie: Ostatnie obciążenie to ważona suma Twoich wyników obciążenia wysiłkiem w ostatnim czasie, w tym czasu trwania i intensywności wysiłku. ([Duże obciążenie, strona 70](#)).

Charakter obciążenia treningowego: Zegarek 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. Zegarek wyświetla rozkład obciążenia treningowego w ciągu ostatnich 4 tygodni ([Charakter obciążenia treningowego, strona 70](#)).

Czas odpoczynku: Funkcja czasu odpoczynku wyświetla czas pozostały do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku ([Czas odpoczynku, strona 73](#)).

Poziomy stan wytrenowania

Stan wytrenowania wskazuje, jak trening wpływa na poziom sprawności fizycznej i wydajność. Stan wytrenowania uwzględnia zmiany maksymalnego pułapu tlenowego, obciążeń treningowych i zmienności tętna w dłuższej perspektywie czasowej. Pomaga ona planować treningi i stale poprawiać poziom sprawności fizycznej.

Brak stanu: Aby określić stan wytrenowania, zegarek musi rejestrować przez dwa tygodnie różne aktywności, w tym aktywności z wynikami pułapu tlenowego z biegania lub jazdy na rowerze.

Roztrenowanie: Nastąpiła przerwa w rutynie treningowej lub przez tydzień lub dłużej trenujesz znacznie mniej niż zwykle. Roztrenowanie oznacza, że nie jesteś w stanie utrzymać swojego poziomu sprawności fizycznej. Możesz spróbować zwiększyć obciążenie treningowe, aby zaobserwować poprawę.

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.

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

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.

Szczytowy: To idealny stan 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.

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.

Bezproduktywne: Obciążenie treningowe jest na dobrym poziomie, jednak poziom sprawności się obniża. Spróbuj skupić się na odpoczynku, odżywianiu i radzeniu sobie ze stresem.

Zmęczenie: Istnieje brak równowagi między regeneracją a obciążeniem treningowym. Jest to normalne zjawisko po ciężkim treningu lub ważnym wydarzeniu. Organizm może mieć problemy z regeneracją, więc należy zwrócić uwagę na ogólny stan zdrowia.

Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania

Funkcja stanu wytrenowania zależy od aktualizowanej oceny poziom sprawności, w tym co najmniej jednego pomiaru pułapu tlenowego w tygodniu ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 63](#)). Pułap tlenowy nie jest szacowany podczas biegów w pomieszczeniach. Ma to na celu utrzymanie dokładności tendencji poziomu sprawności. W przypadku ultrabiegów lub biegów przełajowych rejestrowanie pułapu tlenowego możesz wyłączyć, jeśli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy ([Ustawienia aktywności, strona 34](#)).

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

- Co najmniej raz w tygodniu biegnij lub jedź na świeżym powietrzu z miernikiem mocy i przez co najmniej 10 minut utrzymaj tętno powyżej 70% maksymalnego poziomu.
Twój stan wytrenowania powinien być dostępny, jeśli będziesz używać zegarka przez tydzień lub dwa tygodnie.
- Rejestruj wszystkie aktywności fitness na podstawowym urządzeniu treningowym, aby zegarek mógł ocenić Twoją wydolność ([Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności, strona 95](#)).
- Noś zegarek przez cały czas podczas snu, aby nadal generować aktualny stan zmienności tętna. Posiadanie aktualnego stanu zmienności tętna może pomóc w utrzymaniu aktualnego stanu wytrenowania, gdy nie wykonuje się tak wielu ćwiczeń z pomiarem maksymalnego pułapu tlenowego.

Duże obciążenie

Obciążenie treningowe to suma ważona nadmiernej powysiłkowej konsumpcji tlenu (EPOC) z ostatnich kilku dni. Wskaźnik informuje, czy aktualne obciążenie jest niskie, optymalne, wysokie lub bardzo wysokie. 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 z 4 tygodni jest niższe od optymalnego w każdej kategorii intensywności.

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 z 4 tygodni jest wyższe niż optymalne.

Wskaźnik obciążenia

Wskaźnik obciążenia to stosunek krótkotrwałego (krótkoterminowego) do długotrwałego (długoterminowego) obciążenia treningowego. Ułatwia on monitorowanie zmian obciążenia treningowego.

Stan działania	Wartość	Opis
Brak stanu	Brak	Wskaźnik obciążenia będzie widoczny po 2 tygodniach treningu.
Mało jasne	Poniżej 0,8	Krótkoterminowe obciążenie treningowe jest niższe niż długoterminowe.
Optymalny 	0,8–1,4	Krótko- i długoterminowe obciążenia treningowe są zrównoważone. Optymalny zakres obliczany jest na podstawie indywidualnego poziomu sprawności i historii treningów.
Bardzo jasne	1,5–1,9	Krótkoterminowe obciążenie treningowe jest wyższe niż długoterminowe.
Bardzo wysoki	Co najmniej 2,0	Krótkoterminowe obciążenie treningowe jest znacznie wyższe niż długoterminowe.

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 70](#)). 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 sekund) 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.

Efekt treningu	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.

Technologię Training Effect zapewnia i obsługuje firma Firstbeat Analytics. Więcej informacji można znaleźć na stronie firstbeat.com.

Gotowość do treningu

Gotowość do treningu to wynik i krótka wiadomość, która pomaga określić gotowość do treningu każdego dnia. Wynik jest stale obliczany i aktualizowany w ciągu dnia na podstawie poniższych czynników:

- Ocena jakości snu (ostatnia noc)
- Czas regeneracji
- Status zmienności tętna
- Duże obciążenie
- Historia snu (ostatnie 3 noce)
- Historia poziomu stresu (ostatnie 3 dni)

Kolorowa strefa	Wynik	Opis
 Fioletowy	95–100	Znakomity Najlepszy
 Niebieski	75–94	Bardzo jasne Gotowość na wyzwania
 Zielony	50–74	Umiarkowane Ogólna gotowość
 Pomarańczowy	25–49	Niski Czas zwolnić
 Czerwony	1–24	Słaby Pozwól, aby ciało się zregenerowało



Aby wyświetlić historyczne oceny gotowości do treningu, przejdź do widoku konta Garmin Connect.

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. Urządzenie aktualizuje czas odpoczynku w ciągu dnia na podstawie zmian dotyczących snu, stresu, odpoczynku i aktywności fizycznej.

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.

UWAGA: Tętno odpoczynku nie jest obliczane dla aktywności o niskim obciążeniu, takich jak joga.

Historia

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

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

Korzystanie z historii

Historia obejmuje zapisane dane aktywności, rekordy i podsumowania.

Zegarek jest wyposażony w podgląd historii umożliwiający szybki dostęp do danych aktywności ([Podglądy](#), [strona 39](#)).

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Historia**.
Zostanie wyświetlony wykres słupkowy ostatnich aktywności.
- 3 Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić opcje.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić okres czasu dla wykresu słupkowego, wybierz **Opcje wykresu**.
 - Aby wyświetlić rekordy osobiste wg dyscypliny sportu, wybierz **Rekordy** ([Osobiste rekordy](#), [strona 74](#)).
 - Aby wyświetlić podsumowanie tygodniowe lub miesięczne, wybierz **Podsumowanie** ([Wyświetlanie podsumowania danych](#), [strona 75](#)).
- 5 Naciśnij , aby wrócić do wykresu słupkowego.
- 6 Przewiń palcem ekran w dół, aby wyświetlić historię aktywności.
- 7 Wybierz aktywność.
- 8 Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić opcje.

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.

Osobiste rekordy

Po ukończeniu aktywności zegarek wyświetla wszystkie nowe osobiste rekordy, jakie zostały zdobyte podczas tej aktywności. Rekordy osobiste obejmują najszybszy czas na kilku typowych dystansach dla wyścigów, największy ciężar w treningu siłowym dla najważniejszych ruchów oraz najdłuższy bieg, jazdę rowerem lub przeplnięcie. W przypadku aktywności na wózkach inwalidzkich osobiste rekordy obejmują pchnięcia, kolarstwo ręczne i passy realizacji celu.

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

Wyświetlanie osobistych rekordów

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić opcje.
- 4 Wybierz kolejno **Rekordy**.
- 5 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 6 Wybierz rekord.
- 7 Wybierz **Pokaż rekord**.

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić opcje.
- 4 Wybierz kolejno **Rekordy**.
- 5 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 6 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
- 7 Wybierz kolejno **Poprzedni** > ✓.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie osobistych rekordów

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić opcje.
- 4 Wybierz kolejno **Rekordy**.
- 5 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby skasować rekord, wybierz go, a następnie wybierz kolejno **Usuń rekord** > ✓.
 - Aby skasować wszystkie rekordy dotyczące sportu, wybierz kolejno **Usuń wszystkie rekordy** > ✓.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Wyświetlanie podsumowania danych

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

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić opcje.
- 4 Wybierz **Podsumowanie**.
- 5 Wybierz aktywność.
- 6 Wybierz opcję, aby wyświetlić tygodniowe lub miesięczne podsumowanie.

Aplikacja Zegary

Ustawianie alarmu

Można ustawić wiele alarmów.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Alarmy**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić i zapisać alarm po raz pierwszy, wpisz godzinę alarmu.
 - Aby ustawić i zapisać dodatkowe alarmy, wybierz **Dodaj alarm**, a następnie wpisz godzinę alarmu.
- 4 Aby wyświetlić więcej opcji, przewiń w dół.
- 5 Wybierz **Zapisz**.

Edycja alarmu

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Alarmy**.
- 3 Wybierz alarm.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć alarm.
 - Aby zmienić czas alarmu, wybierz **Czas**.
 - Aby ustawić budzik, by delikatnie wybudzał Cię w 30-minutowym okienku przed ustawioną godziną wyzwolenia alarmu w oparciu o optymalny czas snu, wybierz **Inteligentny budzik**.
UWAGA: Alarm zawsze włączy się o wybranej godzinie, niezależnie od wcześniejszych alarmów. Jeśli na przykład ustawisz budzik na godzinę 8:00, budzik może delikatnie powiadomić Cię o pobudce między godziną 7:30 a 8:00.
 - Aby ustawić regularne powtarzanie alarmu, wybierz **Powtórz** i określ, kiedy alarm ma być powtarzany.
 - Aby wybrać typ powiadomienia o alarmie, wybierz **Dźwięk i wibracje**.
 - Aby wybrać opis alarmu, wybierz **Etykieta**.
 - Aby usunąć alarm, wybierz **Skasuj**.

Inteligentny budzik

Inteligentny budzik tworzy 30-minutowe okienko, podczas którego zegarek Venu 4 podejmie próbę wybudzenia Cię o optymalnej godzinie w oparciu o sen. Jeśli na przykład ustawisz budzik na godzinę 8:00, budzik może delikatnie powiadomić Cię o pobudce między godziną 7:30 a 8:00. Możesz zamienić dowolny budzik na inteligentny budzik ([Ustawianie alarmu, strona 75](#)).

UWAGA: Budzik jednak zawsze zadzwoni o wybranej godzinie.

Korzystanie ze stopera

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Czasomierze**.
- 3 Jeśli po raz pierwszy zapisujesz czasomierz, wprowadź czas.
- 4 Jeśli zapisano już kiedyś czasomierz, wybierz opcję:
 - Aby ustawić nowy minutnik bez zapisywania, wybierz **Minutnik** i wprowadź czas.
 - Aby ustawić i zapisać nowe odliczanie czasu, wybierz kolejno **Edytuj** > **Dodaj czasomierz**, a następnie wpisz czas.
 - Aby ustawić zapisany minutnik, wybierz zapisany minutnik.
- 5 Naciśnij , aby uruchomić stoper.
- 6 W razie potrzeby wybierz opcję:
 - Aby zatrzymać odliczanie czasu z pozostałym czasem, wybierz .
 - Aby ponownie uruchomić odliczanie czasu, wybierz .
 - Aby zatrzymać odliczanie czasu i je zresetować, przesun palcem w lewo i wybierz **Anuluj minutnik**.
 - Aby zapisać odliczanie czasu, przesun palcem w lewo i wybierz **Zapisz minutnik**.
 - Aby automatycznie restartować odliczanie czasu, gdy skończy odliczanie, przesun palcem w lewo i wybierz **Automatyczny restart**.
 - Aby dostosować powiadomienia dotyczące czasomierza, przesun palcem w lewo i wybierz **Dźwięk i wibracje**.

Kasowanie minutnika

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Czasomierze** > **Edytuj**.
- 3 Wybierz minutnik.
- 4 Wybierz **Skasuj**.

Korzystanie ze stopera

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Stoper**.
- 3 Naciśnij , aby uruchomić stoper.
- 4 Naciśnij , aby zresetować stoper okrążenia ①.



Całkowity czas stopera ② jest nadal mierzony.

- 5 Naciśnij , aby zatrzymać oba stopery.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby zresetować oba stopery, wybierz .
 - Aby zapisać czas stopera jako aktywność, przesuń palcem w lewo i wybierz **Zapisz aktywność**.
 - Aby włączyć lub wyłączyć rejestrowanie okrążeń, przesuń palcem w lewo, a następnie wybierz **Przycisk Lap**.

Alternatywne strefy czasowe

Możesz wyświetlać aktualny czas w dodatkowych strefach czasowych.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
PORADA: Możesz również wyświetlić alternatywne strefy czasowe na liście podglądów ([Dostosowywanie listy podglądów, strona 42](#)).
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Alternatywne strefy czasowe**. **Alternatywne strefy czasowe** > **Dodaj strefę**.
- 3 Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby podświetlić obszar.
- 4 Naciśnij , aby wybrać obszar.
- 5 Wybierz strefę czasową.

Edytowanie alternatywnej strefy czasowej

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
PORADA: Alternatywne strefy czasowe możesz też wyświetlać na liście podglądów ([Dostosowywanie listy podglądów, strona 42](#)).
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Alternatywne strefy czasowe**.
- 3 Wybierz strefę czasową.
- 4 Naciśnij .
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić strefę czasową, która ma być wyświetlana na liście podglądów, wybierz **Dodaj do Ulubionych**.
 - Aby wprowadzić własną nazwę strefy czasowej, wybierz **Zmień nazwę**.
 - Aby wpisać własny skrót dla strefy czasowej, wybierz **Skrót**.
 - Aby zmienić strefę czasową, wybierz **Zmień strefę**.
 - Aby skasować strefę czasową, wybierz **Skasuj**.

Dodawanie odliczania do wydarzenia

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Odliczanie > Dodaj**.
- 3 Wpisz nazwę.
- 4 Wybierz rok, miesiąc i dzień.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Cały dzień**.
 - Wybierz **Określony czas**, a następnie podaj czas.
- 6 Wybierz ikonę.

Edytowanie odliczania do wydarzenia

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Odliczanie**.
- 3 Wybierz odliczanie do wydarzenia.
- 4 Przesuń palcem w lewo i wybierz **Dodaj do Ulubionych**, aby wyświetlić odliczanie do wydarzenia na liście podglądów (opcjonalnie).
- 5 Przesuń palcem w lewo i wybierz **Edytuj odliczanie**.
- 6 Wybierz opcję do edycji:
 - Aby zmienić nazwę wydarzenia, wybierz **Nazwa**.
 - Aby zmienić datę wydarzenia, wybierz **Data**.
 - Aby zmienić godzinę wydarzenia, wybierz **Czas**.
 - Aby zmienić typ wydarzenia, wybierz **Typ**.
 - Aby dodać skróconą nazwę wydarzenia, wybierz **Skrót**.
 - Aby dodać przypomnienia o wydarzeniu, wybierz **Przypomnienia**.
 - Aby powtarzać wydarzenie co roku, wybierz **Powtarzaj co roku**.
 - Aby usunąć wydarzenie, wybierz **Skasuj odliczanie**.

Ustawienia powiadomień i alertów

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty**.

Powiadomienia z telefonu: Dostosowuje powiadomienia z ze smartfona wyświetlane na zegarku ([Włączanie powiadomień z telefonu, strona 90](#)).

Zdrowie i dobre samopoczucie: Dostosowuje alerty funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie wyświetlane na zegarku ([Alerty dotyczące dbania o zdrowie i dobre samopoczucie, strona 79](#)).

Ustawienia raportów: Włącza raporty i dostosowuje dane znajdujące się w raporcie oraz jego motyw. Możesz wybrać **Poranny raport**, aby stworzyć lub edytować codzienne wiadomości pojawiające się w porannym raporcie ([Dostosowywanie raportu porannego, strona 80](#)). Możesz wybrać **Wieczorny raport**, aby ustawić harmonogram wieczornego raportu ([Personalizacja wieczornych raportów, strona 80](#)). Możesz wybrać **Wybierz motyw**, aby dostosować motyw tła raportów.

Alerty systemowe: Ustawia czas alertów ([Ustawianie alertów czasu, strona 81](#)), alerty barometryczne ([Ustawianie alertu burzowego, strona 81](#)) oraz alerty połączenia ze smartfonem ([Włączanie alertów połączenia ze smartfonem, strona 81](#)).

Centrum powiadomień: Włącza centrum powiadomień do wyświetlania nowych powiadomień ([Wyświetlanie powiadomień, strona 91](#)).

Alerty dotyczące dbania o zdrowie i dobre samopoczucie

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie**.

Codziennie podsumowanie: Codziennie podsumowanie Body Battery pojawia się na kilka godzin przed rozpoczęciem przerwy na sen. Codziennie podsumowanie zapewnia informacje na temat tego, jak codzienna dawka stresu i historia aktywności wpłynęła na poziom Body Battery ([Body Battery, strona 42](#)).

Alerty dotyczące stresu: Powiadamiają, gdy okresy wzmożonego stresu wyczerpują poziom Body Battery.

Alerty odpoczynku: Powiadamiają o przejściu odprężającego okresu i jego wpływie na poziom Body Battery.

Alerty nietypowego tętna: Umożliwia ustawienie alertów, które powiadamiają o spadku lub wzroście tętna odpowiednio poniżej lub powyżej wartości docelowej ([Ustawianie alertów nietypowego tętna, strona 79](#)).

Asystent jet lagu: Umożliwia otrzymywanie porad dotyczących objawów zespołu nagłej zmiany strefy czasowej na czas podróży, takich jak zalecenia dotyczące snu i ćwiczeń ([Korzystanie z asystenta jet lagu, strona 46](#)).

Alert ruchu: Przypomina o aktywności fizycznej ([Dostosowywanie alertów ruchu, strona 52](#)).

Alerty celu: Umożliwia otrzymywanie powiadomień o osiągnięciu celów codziennej liczby kroków, pokonanych pięter oraz cotygodniowej liczby minut intensywniej aktywności fizycznej.

Ustawianie alertów nietypowego tętna

PRZESTROGA

Ta funkcja ostrzega użytkownika tylko o tętnie przekraczającym określoną wartość lub spadającym poniżej tej wartości, zgodnie z ustawieniami użytkownika, po okresie nieaktywności trwającym co najmniej dziesięć minut. Ta funkcja nie informuje o spadku tętna poniżej wybranego progu podczas wybranej przerwy na sen skonfigurowanej w aplikacji Garmin Connect. Ta funkcja nie informuje o żadnej możliwej chorobie serca i nie jest przeznaczona do leczenia ani diagnozowania żadnych schorzeń i chorób. W razie problemów związanych z sercem należy skonsultować się z lekarzem.

Można ustawić wartość progową dla tętna.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie > Alerty nietypowego tętna**.
- 3 Wybierz **Alert wysokiej wartości** lub **Alert niskiej wartości**.
- 4 Ustaw wartość progową dla tętna.

Przy każdym spadku lub wzroście odpowiednio poniżej lub powyżej wartości progowej zegarek zacznie wibrować oraz zostanie wyświetlony komunikat.

Alert ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się komunikat. Zegarek wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje, jeśli włączono sygnały dźwiękowe ([Ustawienia Dźwięk i wibracje, strona 81](#)). Możesz dostosować alert ruchu w taki sposób, aby był on wyłączany poprzez chód lub inny typ ruchu.

Dostosowywanie alertów ruchu

- 1 Naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie > Alert ruchu > Włączone**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Typ alertu**, aby ustawić alert na podstawie liczby kroków lub innego rodzaju ruchu.
 - Wybierz **Ruchy**, aby umożliwić ruchom na siedząco lub swobodnym ruchom wyczyszczenie alertu.
 - Wybierz **Czas trwania ruchu**, aby ustawić czas, po którego upływie alert będzie wyczyszczony, tj. 30, 45 lub 60 sekund.

Poranny raport

Zegarek wyświetla poranny raport w oparciu o normalny czas obudzenia. Przesuń palcem, aby wyświetlić raport zawierający m.in. informacje o pogodzie, śnie i stanie zmienności tętna w nocy ([Dostosowywanie raportu porannego, strona 80](#)).

Dostosowywanie raportu porannego

UWAGA: Możesz dostosować te ustawienia w zegarku lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Ustawienia raportów > Poranny raport**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby włączyć lub wyłączyć poranny raport, wybierz **Pokaż raport**.
 - Wybierz **Edytuj raport**, aby dostosować kolejność i typ danych pojawiających się w raporcie porannym.
 - Aby napisać i dodać spersonalizowane wiadomości do raportu porannego, wybierz kolejno **Spersonalizuj codzienne wiadomości > Edytuj wiadomości**.

Wieczorny raport

Zegarek wyświetla wieczorny raport przed porą snu. Przesuń palcem, aby wyświetlić raport, który zawiera m.in. informacje szczegółowe na temat Body Battery, zaplanowany na jutro trening oraz zalecenia asystenta snu ([Personalizacja wieczornych raportów, strona 80](#)).

Personalizacja wieczornych raportów

UWAGA: Możesz dostosować te ustawienia w zegarku lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Ustawienia raportów > Wieczorny raport**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Pokaż raport**, aby włączyć lub wyłączyć wieczorny raport.
 - Wybierz **Edytuj raport**, aby dostosować kolejność i rodzaj danych pojawiających się w raporcie wieczornym.
 - Wybierz **Zaplanuj raport**, aby ustawić przedział czasu między raportem a czasem pójścia spać.

Ustawianie alertów czasu

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Powiadomienia i alerty** > **Alerty systemowe** > **Czas**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed zachodem słońca, wybierz kolejno **Do zachodu słońca** > **Stan** > **Włączone**, wybierz **Czas**, i podaj godzinę.
 - Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed wschodem słońca, wybierz kolejno **Do wschodu słońca** > **Stan** > **Włączone**, wybierz **Czas**, i podaj godzinę.
 - Aby alarm włączał się co godzinę, wybierz **Alarm godzinny** > **Włączone**.

Ustawianie alertu burzowego

OSTRZEŻENIE

Ten alert ma charakter informacyjny i nie powinien być głównym źródłem monitorowania zmian pogody. Obowiązkiem użytkownika jest zapoznawanie się z informacjami o pogodzie i warunkach pogodowych, zwracanie uwagi na otoczenie i bezpieczne podejmowanie decyzji, zwłaszcza w okresach trudnych warunków pogodowych. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może doprowadzić do poważnych obrażeń ciała lub śmierci.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Powiadomienia i alerty** > **Alerty systemowe** > **Barometr** > **Ostrzeżenie przed burzą**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć alert.
 - Wybierz **Kalibruj kompas**, aby zaktualizować, przy jakim tempie zmiany ciśnienia barometrycznego uruchamia się alert burzowy.

Włączanie alertów połączenia ze smartfonem

Zegarek możesz skonfigurować w taki sposób, aby informował o połączeniu lub rozłączeniu ze smartfonem sparowanym za pomocą technologii Bluetooth.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Powiadomienia i alerty** > **Alerty systemowe** > **Telefon**.

Ustawienia Dźwięk i wibracje

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Dźwięk i wibracje**.

Głośność: Umożliwia wyciszenie wszystkich dźwięków lub regulację głośności głośnika.

Sygn. alarmowe: Umożliwia odtwarzanie dźwięków alertów.

Dzwonek: Umożliwia odtwarzanie dźwięku po naciśnięciu przycisku.

Wibracje: Umożliwia ustawienie wibracji zegarka dla alertów i naciśnięć przycisków.

Ustawienia wyświetlacza i jasności

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Wyświetlacz i jasność**.

Jasność: Umożliwia ustawienie jasności ekranu.

Wyświetlacz zawsze włączony: Umożliwia ustawienie danych tarczy zegarka tak, aby zawsze były wyświetlane, oraz zmniejszenie jasności i przyciemnienie tła. Ta opcja ma wpływ na czas pracy baterii i wyświetlacza ([Informacje o wyświetlaczu AMOLED, strona 124](#)).

Rozmiar tekstu: Umożliwia dostosowanie wielkości tekstu wyświetlanego na ekranie.

Zmiana koloru: Umożliwia przełączenie ekranu na odcienie czerwonego, zielonego lub pomarańczowego, tak aby korzystać z zegarka w warunkach słabego oświetlenia i zachować widzenie w nocy lub zmniejszyć zmęczenie oczu. Można wybrać kolejno **Tryb** > **Filtr niebieskiego światła** w celu ograniczenia ilości niebieskiego światła emitowanego przez zegarek. Wybierz **Harmonogram**, aby określić godziny działania filtrów, np. **Przed zaśnięciem**.

Gest: Umożliwia włączenie ekranu zegarka po podniesieniu i obróceniu ręki w celu spojrzenia na jego ekran.

Limit czasu: Umożliwia ustawienie czasu, po którym ekran zostaje wyłączony.

Blokada dotyku: Zablokowanie ekranu ma na celu zapobieganie przypadkowemu uruchomieniu funkcji przez dotknięcie ekranu. Włączenie tej opcji wymaga przesunięcia palcem od góry w dół ekranu w celu odblokowania ekranu dotykowego.

Łączność

Po sparowaniu z kompatybilnym telefonem dostępne są funkcje łączności z zegarkiem ([Parowanie smartfonu, strona 89](#)). Dodatkowe funkcje są dostępne po połączeniu zegarka z siecią Wi-Fi ([Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 92](#)).

Czujniki i akcesoria

Zegarek Venu 4 jest wyposażony w kilka wewnętrznych czujników, jednak można sparować dodatkowe czujniki bezprzewodowe na potrzeby różnych aktywności.

Czujniki bezprzewodowe

Zegarek może być sparowany i używany z czujnikami bezprzewodowymi za pomocą technologii ANT+ lub Bluetooth (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 85*). Po sparowaniu urządzeń istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 33*). Jeśli do zegarka dołączono czujnik, urządzenia te są już sparowane.

Aby uzyskać dodatkowe informacje na temat zakupu, zgodności poszczególnych czujników Garmin lub aby zapoznać się z instrukcją obsługi, przejdź na stronę buy.garmin.com i wyszukaj dany czujnik.

Typ czujnika	Opis
Czujniki kijów	Możesz korzystać z czujników kijów golfowych Approach CT10, aby automatycznie monitorować swoje uderzenia golfowe, w tym pozycję, dystans i typ kija.
e-Bike	Podczas jazdy na rowerze elektrycznym możesz korzystać z zegarka i wyświetlać dane roweru, takie jak informacje o stanie akumulatora i potencjalnym zasięgu.
Dodatkowy wyświetlacz	Możesz użyć trybu Dodatkowy wyświetlacz, aby podczas jazdy lub triathlonu wyświetlać ekrany danych ze zgodnego zegarka Venu 4 na zgodnym komputerze rowerowym Edge®.
Tętno	Podczas aktywności możesz korzystać z zewnętrznego czujnika tętna, takiego jak HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ lub czujnik tętna z serii HRM-Pro, aby wyświetlać dane dotyczące tętna. Niektóre czujniki tętna mogą również zapisywać dane lub dostarczać zaawansowane dane o biegu (<i>Dynamika biegu, strona 86</i>) (<i>Moc biegowa, strona 87</i>).
Czujnik na nogę	Gdy trenujesz w pomieszczeniach lub sygnał GPS jest słaby, możesz rejestrować tempo i dystans za pomocą czujnika na nogę.
Słuchawki	Można użyć słuchawek Bluetooth, aby słuchać muzyki z zegarka Venu 4 (<i>Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 114</i>).
inReach	Funkcja pilota inReach umożliwia sterowanie komunikatorem satelitarnym inReach za pomocą zegarka Venu 4 (<i>Korzystanie z pilota inReach, strona 88</i>).
Światła	Można korzystać ze świateł rowerowych Varia, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną. Przednia lampa z kamerą Varia umożliwia także robienie zdjęć i nagrywanie filmów podczas jazdy (<i>Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 88</i>).
Moc	Możesz korzystać z pedałów z miernikiem mocy Rally™ lub Vector™, aby wyświetlać dane dotyczące mocy na zegarku. Można dostosować strefy mocy do swoich celów i możliwości (<i>Ustawianie stref mocy, strona 117</i>) lub skorzystać z alertów zakresowych i otrzymywać powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy (<i>Ustawianie alertu, strona 37</i>).
Radar	Można skorzystać z rowerowego radaru wstecznego Varia, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną i wysyłać alerty o zbliżających się pojazdach. Tylne światło z kamerą radaru Varia umożliwia także robienie zdjęć i nagrywanie wideo podczas jazdy (<i>Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 88</i>).
Czujnik RD Pod	Za pomocą urządzenia Running Dynamics Pod można rejestrować dane dotyczące dynamiki biegu i wyświetlać je w zegarku (<i>Dynamika biegu, strona 86</i>).
Zmiana biegów	Elektroniczne manetki umożliwiają wyświetlanie informacji o zmianie biegów podczas jazdy. W zegarku Venu 4 wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.
Shimano Di2	Za pomocą elektronicznych manetek Shimano® Di2™ można wyświetlać informacje o zmianie biegów podczas jazdy. W zegarku Venu 4 wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.
Inteligentny trenażer	Zegarka można używać wraz z wewnętrznym trenażerem, aby symulować obciążenie podczas kursu, jazdy lub treningu (<i>Korzystanie z trenażera rowerowego, strona 15</i>).
Prędkość/kadencja	Do roweru można podłączyć czujniki prędkości lub rytmu, aby wyświetlać dane podczas jazdy. W razie konieczności obwód koła można wprowadzić ręcznie (<i>Rozmiar i obwód kół, strona 136</i>). Do wózka inwalidzkiego możesz także podłączyć czujniki prędkości lub rytmu, aby wyświetlać dane podczas aktywności. Po podłączeniu czujnika zegarek utworzy i zapisze aktywność na koncie Garmin Connect za każdym razem, gdy popchniesz wózek.

Typ czujnika	Opis
tempe	Czujnik temperatury <i>tempe™</i> można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze.

Parowanie czujników bezprzewodowych

Podczas pierwszego łączenia czujnika bezprzewodowego z zegarkiem przy użyciu technologii ANT+ lub Bluetooth należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu zegarek będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu. Więcej informacji na temat typów połączeń można znaleźć na stronie garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Załóż czujnik tętna, zainstaluj czujnik lub naciśnij przycisk, aby wybudzić czujnik.

UWAGA: Informacje na temat parowania można znaleźć w podręczniku użytkownika bezprzewodowego czujnika.

- 2 Umieść zegarek 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 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.

- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Łączność** > **Czujniki zegarka** > **Dodaj nowy**.

- 5 Wybierz opcję:

- Wybierz **Szukaj wszystko**.
- Wybierz typ posiadanego czujnika.

Po sparowaniu czujnika z zegarkiem status czujnika zmieni się z Wyszukiwanie na Połączono. Dane czujnika pojawiają się w formie pętli ekranów danych lub własnego pola danych. Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 33*).

Akcesorium do pomiaru tętna – tempo i dystans biegu

Akcesoria z serii HRM 600, HRM-Fit i HRM-Pro obliczają tempo i dystans biegu na podstawie profilu użytkownika i ruchu mierzonego przez czujnik przy każdym kroku. Czujnik tętna mierzy tempo biegu i dystans także gdy GPS jest niedostępny, np. podczas biegu na bieżni. Po połączeniu za pomocą technologii ANT+ lub bezpiecznej technologii Bluetooth możesz wyświetlić tempo i dystans biegu na kompatybilnym zegarku Venu. Możesz także wyświetlić je w kompatybilnych aplikacjach treningowych innych firm.

Dokładność tempa i dystansu zwiększa się wraz z kalibracją.

Automatyczna kalibracja: Domyślnym ustawieniem zegarka jest **Autokalibracja**. Akcesorium do pomiaru tętna kalibruje się za każdym razem, gdy biegasz na świeżym powietrzu z nim połączonym z kompatybilnym zegarkiem Venu.

UWAGA: Automatyczna kalibracja nie działa w przypadku aktywności wykonywanych w pomieszczeniu, biegów przełajowych lub ultrabiegu (*Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu, strona 86*).

Kalibracja ręczna: Po biegu na bieżni z podłączonym akcesorium do pomiaru tętna możesz wybrać **Kalibruj i zapisz** (*Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 14*).

Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu

- Zaktualizuj oprogramowanie zegarka Venu ([Aktualizacje produktów, strona 128](#)).
- Ukończ kilka biegów na świeżym powietrzu z GPS i podłączonym akcesorium z serii HRM 600, HRM-Fit lub HRM-Pro. Ważne jest, aby zakres tempa na świeżym powietrzu odpowiadał zakresowi tempa na bieżni.
- Jeśli aktywność obejmuje bieg po piasku lub głębokim śniegu, przejdź do ustawień czujnika i wyłącz **Autokalibracja**.
- Jeśli wcześniej podłączono zgodny czujnik na nogę za pomocą technologii ANT+, ustaw stan czujnika na **Wyłączono** lub usuń go z listy podłączonych czujników.
- Ukończ bieg na bieżni z włączoną kalibracją ręczną ([Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 14](#)).
- Jeśli automatyczna i ręczna kalibracja wydaje się niedokładna, przejdź do ustawień czujnika i wybierz kolejno **Tempo i dystans HRM > Zeruj dane kalibracji**.

UWAGA: Możesz spróbować wyłączyć **Autokalibracja**, a następnie ponownie przeprowadzić kalibrację ręczną ([Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 14](#)).

Dynamika biegu

Dynamika biegu to dostępne w czasie rzeczywistym informacje o formie biegacza. Zegarek Venu jest wyposażony w akcelerometr, który oblicza pięć parametrów formy biegacza. Aby wyświetlić wszystkie parametry formy biegacza, zegarek Venu trzeba sparować z akcesorium z serii HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro lub innym akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, które mierzy ruch tułowia. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/performance-data/running.

Metryczne	Typ czujnika	Opis
Rytm	Zegarek lub zgodne akcesorium	Rytm to liczba kroków na minutę. Wyświetla całkowitą liczbę kroków (lewej i prawej nogi łącznie).
Długość kroku	Zegarek lub zgodne akcesorium	Długość kroku mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego. Wartość jest mierzona w metrach.
Odchylenie pionowe	Zegarek lub zgodne akcesorium	Odchylenie pionowe oznacza wysokość odbicia podczas biegu. Pozycja wyświetla pionowy ruch tułowia mierzony w centymetrach.
Odchylenie do długości	Zegarek lub zgodne akcesorium	Odchylenie do długości to stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku. Wartość jest mierzona w procentach. Niższa wartość zazwyczaj oznacza lepszą formę.
Czas kontaktu z podłożem	Zegarek lub zgodne akcesorium	Czas kontaktu z podłożem to czas, przez jaki stopa ma kontakt z powierzchnią ziemi podczas biegu. Wartość jest mierzona w milisekundach. UWAGA: Pomiar czasu kontaktu z podłożem nie są dostępne podczas chodu.
Bilans czasu kontaktu z podłożem	Tylko zgodne akcesorium	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.

Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania

W tym temacie przedstawiono wskazówki dotyczące używania zgodnego akcesorium do pomiaru dynamiki biegu. Jeśli akcesorium nie jest podłączone do zegarka, zegarek automatycznie przełącza się na korzystanie z nadgarstkowych funkcji dynamiki biegu.

- Upewnij się, że dysponujesz akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, np. akcesorium z serii HRM 600, HRM-Fit lub HRM-Pro.
- Ponownie sparuj akcesorium do pomiaru dynamiki biegu z zegarkiem, postępując zgodnie z instrukcjami.
- W przypadku korzystania z akcesorium HRM 600 sparuj je z zegarkiem, wykorzystując bezpieczne połączenie Bluetooth zamiast połączenia otwartego.
Więcej informacji na temat typów połączeń można znaleźć na stronie garmin.com/hrm_connection_types.
- Jeśli korzystasz z akcesorium serii HRM-Fit lub HRM-Pro, sparuj je z zegarkiem, korzystając z technologii ANT+, a nie technologii Bluetooth.
- Jeśli wskazania danych dynamiki biegu wynoszą zero, upewnij się, że akcesorium jest założone prawą stroną do góry.

UWAGA: Niektóre pomiary nie pojawiają się podczas chodzenia (*Dynamika biegu, strona 86*).

Moc biegowa

Moc biegowa Garmin jest obliczana na podstawie zmierzonych informacji o dynamice biegu, masie użytkownika, danych środowiskowych i innych danych z czujników. Pomiar mocy określa wielkość mocy, jaką biegacz przykładą do powierzchni drogi, i jest wyświetlany w watach. Wykorzystanie mocy biegowej jako wskaźnika wysiłku może być dla niektórych biegaczy lepsze niż stosowanie tempa lub tętna. Moc biegowa może być bardziej czuła niż tętno, jeśli chodzi o wskazywanie poziomu wysiłku, i może uwzględniać podbiegi i zbiegi oraz wiatr, czego nie robi pomiar tempa. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/performance-data/running.

Moc biegową można zmierzyć za pomocą kompatybilnego urządzenia do pomiaru dynamiki biegu lub czujników zegarka. Pola danych można dostosować w taki sposób, aby wyświetlane były dane dotyczące mocy i modyfikacji treningu (*Pola danych, strona 137*). Można skonfigurować alerty mocy, aby otrzymywać powiadomienia o osiągnięciu określonej strefy mocy (*Alerty aktywności, strona 36*).

Strefy mocy wykorzystują wartości domyślne oparte na płci, wadze i średniej wydolności, które mogą nie odpowiadać osobistym możliwościom użytkownika. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w zegarku lub na koncie Garmin Connect (*Ustawianie stref mocy, strona 117*).

Ustawienia mocy biegowej

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , wybierz **Aktywności**, wybierz aktywność biegową, naciśnij przycisk , wybierz ustawienia aktywności, a następnie **Moc biegowa**.

Stan: Włącza lub wyłącza rejestrowanie danych mocy biegowej firmy Garmin. Z tego ustawienia można korzystać, jeśli użytkownik woli korzystać z danych mocy biegowej innej firmy.

Źródło: Umożliwia wybór urządzenia do rejestrowania danych mocy biegowej. Opcja Tryb inteligentny automatycznie wykrywa i wykorzystuje akcesorium wyposażone w funkcję rejestracji dynamiki biegu, jeśli jest dostępne. Zegarek wykorzystuje dane mocy biegowej mierzone na nadgarstku, gdy akcesorium nie jest połączone.

Poprawka na wiatr: Włącza lub wyłącza korzystanie z danych wiatru podczas obliczania mocy biegowej. Dane wiatru to połączenie danych o prędkości, kierunku i barometrze z zegarka oraz dostępnych danych wiatru ze smartfona.

Piersiowy pomiar tętna podczas pływania

HRM 600, seria HRM-Pro, HRM-Swim™ oraz akcesoria do pomiaru tętna HRM-Tri™ rejestrują i zapisują dane tętna podczas pływania. Aby wyświetlić dane tętna, można dodać pola danych tętna ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 33](#)).

UWAGA: Gdy piersiowy czujnik tętna znajduje się pod wodą, dane te nie są widoczne na zgodnych zegarkach.

Aby uzyskać późniejszy dostęp do danych dotyczących tętna, na sparowanym zegarku należy rozpocząć pomiar aktywności. Podczas interwału odpoczynku, gdy jesteś poza wodą, czujnik tętna przesyła dane tętna do zegarka. Zegarek 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 zegarka (3 m). Dane dotyczące tętna można przeglądać w historii urządzenia i na koncie Garmin Connect.

Jeśli dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, zegarek będzie korzystał z danych tętna czujnika piersiowego.

Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia

NOTYFIKACJA

W niektórych jurysdykcjach nagrywanie filmów, dźwięku lub robienie zdjęć może być zabronione lub prawnie regulowane albo może istnieć wymóg, aby wszystkie strony o tym wiedziały i wyraziły na to zgodę. Użytkownik jest odpowiedzialny za znajomość i przestrzeganie wszystkich praw, przepisów i innych ograniczeń obowiązujących w jurysdykcjach, w których zamierza korzystać z urządzenia.

Aby móc korzystać z elementów sterujących kamery Varia, należy sparować akcesorium z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 85](#)).

1 Wybierz opcję:

- Dodaj element sterujący **Sterowanie kamerą** do zegarka ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 50](#)).
- Dodaj podgląd **Sterowanie kamerą** do zegarka ([Dostosowywanie listy podglądów, strona 42](#)).

2 Z poziomu elementu sterującego lub podglądu **Sterowanie kamerą** wybierz opcję:

- Wybierz kolejno  > , aby wyświetlić ustawienia kamery.
- Wybierz kolejno  > , aby nagrywać jazdę.
- Wybierz opcję , aby zrobić zdjęcie.
- Wybierz , aby zapisać klip wideo.

inReachPilot

Funkcja pilota inReach umożliwia sterowanie komunikatorem satelitarnym inReach za pomocą zegarka Venu 4. Więcej informacji o zgodnych urządzeniach można znaleźć na stronie buy.garmin.com.

Korzystanie z pilota inReach

Przed użyciem funkcji pilota inReach należy dodać podgląd inReach do listy podglądów ([Dostosowywanie listy podglądów, strona 42](#)).

1 Włącz komunikator satelitarny inReach.

2 Na tarczy zegarka Venu 4 przeciągnij palcem w dół, aby wyświetlić podgląd inReach.

3 Naciśnij , aby wyszukać komunikator satelitarny inReach.

4 Naciśnij , aby sparować komunikator satelitarny inReach.

5 Naciśnij , a następnie wybierz opcję:

- Aby wysłać wiadomość SOS, wybierz **Inicjuj sygnał SOS**.

UWAGA: Sygnału SOS należy używać tylko w sytuacji realnego zagrożenia.

- Aby wysłać wiadomość SMS, wybierz kolejno **Wiadomości > Nowa wiadomość**, następnie wybierz kontakt i wpisz treść wiadomości lub wybierz opcję gotowej wiadomości SMS.
- Aby wysłać zapamiętaną wiadomość, wybierz **Wyślij zapamiętane wiadomości**, a następnie wybierz wiadomość z listy.
- Aby wyświetlić czasomierz i dystans przebyty podczas aktywności, wybierz **Śledzenie**.

Funkcje łączności telefonu

Po sparowaniu zegarka Venu 4 za pomocą aplikacji Garmin Connect dostępne są funkcje łączności telefonu ([Parowanie smartfonu, strona 89](#)).

- Funkcje aplikacji z aplikacji Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 94](#))
- Funkcje aplikacji z aplikacji Connect IQ i innych ([Aplikacje na telefon i na komputer, strona 94](#))
- Podglądy ([Podglądy, strona 39](#))
- Funkcje menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 47](#))
- Funkcje bezpieczeństwa i śledzenia ([Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 110](#))
- Interakcje z telefonem, takie jak powiadomienia ([Włączanie powiadomień z telefonu, strona 90](#))

Parowanie smartfonu

Aby korzystać z funkcji online, musisz sparować zegarek bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect, a nie z poziomu ustawień Bluetooth w telefonie.

- 1 Wybierz opcję:
 - Podczas konfiguracji wstępnej zegarka wybierz , gdy pojawi się monit o sparowaniu z telefonem.
 - Jeśli poprzednio ominięto proces parowania, na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Łączność > Paruj telefon**.
 - Jeśli chcesz sparować nowy telefon, na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Łączność > Telefon > Paruj telefon**.
- 2 Zeskanuj kod QR za pomocą smartfona i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.

Dzwonienie za pomocą aplikacji Telefon

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko wtedy, gdy zegarek jest połączony ze zgodnym telefonem za pomocą technologii Bluetooth.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Telefon**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby wybrać numer telefonu za pomocą klawiatury, wybierz , wybierz numer telefonu, a następnie .
 - Aby zadzwonić pod numer telefonu z listy kontaktów, wybierz , wybierz nazwę kontaktu i numer telefonu ([Dodawanie kontaktów, strona 110](#)).
 - Aby wyświetlić ostatnie połączenia wykonane lub odebrane z zegarka, przesuń palcem w górę.
- UWAGA:** Zegarek nie synchronizuje listy ostatnich połączeń z telefonem.
- 4 Poczekaj, aż połączenie zostanie nawiązane.
- 5 Przesuń palcem w górę, aby wyświetlić opcje połączeń.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby wyciszyć mikrofon zegarka, wybierz .
 - Aby dostosować głośność głośnika zegarka, wybierz .
 - Aby przenieść połączenie z zegarka do połączonego telefonu, wybierz .
- 7 Wybierz , aby zakończyć połączenie.

Korzystanie z asystenta telefonu

Aby korzystać z asystenta telefonu, zegarek musi być połączony ze zgodnym telefonem za pomocą technologii Bluetooth (*Parowanie smartfonu, strona 89*). Więcej informacji na temat zgodnych telefonów można znaleźć na stronie garmin.com/voicefunctionality.

Z asystentem głosowym w telefonie można komunikować się za pomocą wbudowanego głośnika i mikrofonu w zegarku. Wskazówki dotyczące konfigurowania asystenta telefonu można znaleźć na stronie garmin.com/voicefunctionality/tips.

1 Wybierz opcję:

- Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- Przytrzymaj .

UWAGA: Możesz spersonalizować menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 50*).

2 Wybierz **Asystent telefonu**.

Po połączeniu z asystentem głosowym telefonu pojawi się ikona (.

3 Wymów polecenie, takie jak *Zadzwoń do mamy* lub *Wyślij wiadomość tekstową*.

UWAGA: Komunikacja z asystentem telefonu jest wyłącznie dźwiękowa.

Włączanie powiadomień z telefonu

Możesz dostosować sposób, w jaki powiadomienia ze sparowanego telefonu brzmią i pojawiają się na zegarku podczas normalnego użytkowania.

UWAGA: Możesz skonfigurować powiadomienia podczas snu lub aktywności w ustawieniach opcji Tryby wyróżnienia (*Tryby wyróżnienia, strona 98*).

1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Łączność** > **Telefon** > **Powiadomienia**.

3 Wybierz opcję:

- Aby włączyć powiadomienia z telefonu, wybierz **Stan** > **Włączone**.
- Aby włączyć powiadomienia dotyczące połączeń telefonicznych, wybierz **Połączenia**, a następnie wybierz preferencje dotyczące stanu, dźwięku i wibracji.
- Aby włączyć powiadomienia dotyczące wiadomości tekstowych, wybierz **Wiadomości SMS**, a następnie wybierz preferencje dotyczące stanu, dźwięku i wibracji.
- Aby włączyć powiadomienia dotyczące aplikacji w telefonie, wybierz **Aplikacje**, a następnie wybierz preferencje dotyczące stanu, dźwięku i wibracji.
- Aby ukryć szczegóły powiadomienia do czasu wykonania akcji, wybierz **Prywatność**, a następnie wybierz opcję.
- Aby zmienić czas wyświetlania powiadomień przez zegarek, wybierz **Limit czasu**.
- Aby dodać podpis do odpowiedzi na wiadomości tekstowe z zegarka, wybierz **Podpis**.

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko dla użytkowników zgodnych smartfonów Android™.

Wyświetlanie powiadomień

Powiadomienia ze smartfonu można wyświetlać na zegarku z poziomu kilku pozycji menu.

1 Wybierz opcję:

- Na tarczy zegarka przesunąć palcem w dół, aby wyświetlić centrum powiadomień.
- Przeciągnij palcem w górę na tarczy zegarka, aby wyświetlić podgląd powiadomień.
PORADA: Z poziomu podglądu możesz przesunąć w lewo, aby odrzucić powiadomienie.
- Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz **Powiadomienia**, aby wyświetlić aplikację Powiadomienia.
- Przytrzymaj , a następnie wybierz **Powiadomienia**, aby wyświetlić okno sterowania powiadomieniami.

2 Wybierz powiadomienie.

3 Wybierz opcję:

- Przesunąć palcem w lewo, aby wybrać **Oddzwon** lub **Skasuj**.
- Przesunąć palcem w dół, aby odrzucić powiadomienie.

4 Przewiń na górę powiadomień i wybierz **Odrzuć wszystkie**, aby odrzucić wszystkie powiadomienia.

Odbieranie połączenia przychodzącego

W przypadku połączenia przychodzącego na połączony telefon zegarek Venu 4 wyświetli nazwę lub numer telefonu dzwoniącego.

- Aby odebrać połączenie, wybierz .
- Aby odrzucić połączenie, wybierz .
- Aby odrzucić połączenie i natychmiast wysłać wiadomość tekstową, wybierz opcję , a następnie wybierz wiadomość z listy.

UWAGA: Aby wysłać odpowiedź na wiadomość tekstową, należy połączyć się ze zgodnym telefonem Android za pomocą technologii Bluetooth.

Odpowiadanie na wiadomość tekstową

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko dla użytkowników zgodnych smartfonów Android.

Gdy otrzymasz powiadomienie tekstowe na zegarek, możesz wysłać szybką odpowiedź, wybierając ją z listy wiadomości. Wiadomości można dostosować w aplikacji Garmin Connect.

UWAGA: Ta funkcja wysyła wiadomości tekstowe za pomocą telefonu. Mogą obowiązywać typowe ograniczenia długości wiadomości tekstowych oraz opłaty zależne od operatora i planu taryfowego. Skontaktuj się z operatorem sieci komórkowej, aby uzyskać więcej informacji na temat limitów i opłat dotyczących wiadomości tekstowych.

1 Na tarczy zegarka przesunąć palcem w dół, aby wyświetlić centrum powiadomień.

2 Wybierz powiadomienie tekstowe.

3 Naciśnij .

4 Wybierz **Odpowiedz**.

5 Wybierz wiadomość z listy.

Telefon wyśle wybraną wiadomość w formie wiadomości SMS.

Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w zegarku Venu 4 możesz zarządzać za pomocą kompatybilnego telefonu.

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz z urządzenia iPhone®, przejdź do ustawień powiadomień systemu iOS® i wybierz powiadomienia, które chcesz wyświetlać na telefonie i zegarku.
UWAGA: Wszystkie powiadomienia włączone w urządzeniu iPhone pojawią się również na zegarku.
- Jeśli korzystasz z telefonu Android, w aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Ustawienia > Powiadomienia > Powiadomienia z aplikacji**, a następnie wybierz powiadomienia, które chcesz wyświetlać na zegarku.

Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth

Połączenie z telefonem Bluetooth można wyłączyć za pomocą menu sterowania.

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących*, strona 50).

- 1 Przytrzymaj , aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Wybierz , aby wyłączyć połączenie telefoniczne Bluetooth w Venu 4.
Wskazówki dotyczące wyłączania technologii Bluetooth w telefonie można znaleźć w podręczniku użytkownika telefonu.

Włączanie i wyłączanie alertów Znajdź mój telefon

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Łączność > Telefon > Alerty Znajdź mój telefon**.

Lokalizowanie smartfona zgubionego podczas aktywności GPS

Posiadany zegarek Venu 4 automatycznie przechowuje lokalizację GPS sparowanego telefonu, gdy straci on połączenie w trakcie aktywności GPS. Możesz użyć tej funkcji, aby zlokalizować smartfon zgubiony w trakcie danej aktywności.

Więcej informacji znajduje się na stronie garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Rozpocznij aktywność GPS.
- 2 Po wyświetleniu się monitu o nawigację do ostatniej znanej lokalizacji urządzenia wybierz .
- 3 Nawiguj do lokalizacji na mapie.
- 4 Przesuń ekran w górę, aby wyświetlić kompas wskazujący lokalizację (opcjonalnie).
- 5 Gdy zegarek znajdzie się w zasięgu Bluetooth smartfona, siła sygnału Bluetooth pojawi się na ekranie.
Moc sygnału zwiększa się w miarę zbliżania się do smartfona.

Funkcje łączności Wi-Fi

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

Materiały dźwiękowe: Umożliwia synchronizację materiałów dźwiękowych od innych dostawców.

Aktualizacje pól golfowych: Umożliwia pobieranie i instalowanie aktualizacji pól golfowych.

Aktualizacje oprogramowania: Można pobrać i zainstalować najnowsze oprogramowanie.

Treningi i plany treningów: Możesz przeglądać i wybierać treningi oraz plany treningów na koncie Garmin Connect. Gdy tylko zegarek nawiąże połączenie Wi-Fi, pliki zostaną do niego wysłane.

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 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Łączność > Wi-Fi > Moje sieci > Szukaj sieci**.
Zegarek wyświetli listę dostępnych w pobliżu sieci Wi-Fi.
- 3 Wybierz sieć.
- 4 W razie potrzeby podaj hasło do sieci.

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

Garmin Share

NOTYFIKACJA

Zadbanie o bezpieczeństwo poufnych danych podczas udostępniania informacji innym użytkownikom jest obowiązkiem użytkownika. Zawsze upewnij się, że udostępniasz informacje osobom, które znasz i którym ufasz.

Funkcja Garmin Share umożliwia używanie technologii Bluetooth do bezprzewodowego udostępniania danych innym kompatybilnym urządzeniom Garmin. Gdy włączona jest funkcja Garmin Share i kompatybilne urządzenia Garmin znajdują się w swoim zasięgu, możesz wybrać zapisane pozycje, kursy i treningi do przesłania do innego urządzenia za pomocą bezpośredniego, zabezpieczonego połączenia między urządzeniami bez konieczności korzystania z telefonu lub łączności Wi-Fi.

Udostępnianie danych za pomocą Garmin Share

Aby korzystać z tej funkcji, najpierw włącz technologię Bluetooth w obu kompatybilnych urządzeniach, które muszą znajdować się w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp) od siebie. Po wyświetleniu się monitu musisz również wyrazić zgodę na udostępnienie danych z innymi urządzeniami Garmin za pomocą Garmin Share.

Zegarek Venu 4 może wysyłać i odbierać dane po nawiązaniu połączenia z innym kompatybilnym urządzeniem Garmin (*Odbieranie danych za pomocą Garmin Share, strona 93*). Możesz również przysyłać dane między różnymi urządzeniami. Na przykład możesz udostępnić ulubiony kurs z komputera rowerowego Edge do kompatybilnego zegarka Garmin.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Share** > **Udostępnij**.
- 3 Wybierz kategorię, a następnie wybierz jeden element.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz kolejno **Udostępnij**.
 - Wybierz kolejno **Dodaj więcej** > **Udostępnij**, aby wybrać więcej niż jeden element do udostępnienia.
- 5 Poczekaj, aż urządzenie zlokalizuje kompatybilne urządzenia.
- 6 Wybierz urządzenie.
- 7 Potwierdź zgodność sześciocyfrowego kodu PIN w obu urządzeniach i wybierz ✓.
- 8 Poczekaj, aż urządzenia prześlą dane.
- 9 Wybierz **Udost. pon.**, aby udostępnić te same elementy innemu użytkownikowi (opcjonalnie).
- 10 Wybierz **Gotowe**.

Odbieranie danych za pomocą Garmin Share

Aby korzystać z tej funkcji, najpierw włącz technologię Bluetooth w obu kompatybilnych urządzeniach, które muszą znajdować się w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp) od siebie. Po wyświetleniu się monitu musisz również wyrazić zgodę na udostępnienie danych z innymi urządzeniami Garmin za pomocą Garmin Share.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Garmin Share**.
- 3 Poczekaj, aż urządzenie zlokalizuje kompatybilne urządzenia w zasięgu.
- 4 Wybierz ✓.
- 5 Potwierdź zgodność sześciocyfrowego kodu PIN w obu urządzeniach i wybierz ✓.
- 6 Poczekaj, aż urządzenia prześlą dane.
- 7 Wybierz **Gotowe**.

Ustawienia Garmin Share

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Łączność** > **Garmin Share**.

Stan: Umożliwia zegarkowi wysyłanie i odbieranie elementów za pośrednictwem Garmin Share.

Zapomnij urządzenia: Usuwa wszystkie urządzenia, którym wcześniej udostępniono elementy za pomocą zegarka.

Aplikacje na telefon i na komputer

Możesz połączyć zegarek z wieloma aplikacjami Garmin na telefon i na komputer za pomocą tego samego konta Garmin.

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 utworzyć bezpłatne konto, można pobrać aplikację ze sklepu z aplikacjami w smartfonie (garmin.com/connectapp) lub przejść na stronę connect.garmin.com.

Zapisuj aktywności: Po ukończeniu oraz zapisaniu aktywności w zegarku można przesłać ją do konta Garmin Connect i przechowywać 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.



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 i udostępniać łącze do swoich aktywności.

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

Subskrypcja Garmin Connect+

Możesz udoskonalić dane, połączenia i treningi dostępne na koncie Garmin Connect za pomocą subskrypcji Garmin Connect+. Aby utworzyć konto, można pobrać aplikację Garmin Connect ze sklepu z aplikacjami w telefonie lub przejść na stronę connect.garmin.com.

Active Intelligence (SI): Otrzymuj wskazówki SI dotyczące danych i aktywności.

LiveTrack+: Wysyłaj wiadomości tekstowe LiveTrack, otrzymaj spersonalizowaną stronę profilową oraz wyświetlaj poprzednie sesje LiveTrack.

Śledzenie Garmin Trails: Uzyskaj dostęp do szlaków i kursów polecanych na podstawie danych z baz Garmin oraz recenzji innych użytkowników Garmin. Dostępne będą również m.in. zdjęcia, oceny czy raporty z podróży.

Wskazówki dotyczące treningu: Otrzymaj dodatkowe wsparcie i wskazówki od ekspertów dzięki planom treningowym Garmin Coach.

Pulpit wydajności: Wyświetlaj dane treningowe wedle własnych preferencji na spersonalizowanych wykresach.

Funkcje społecznościowe: Uzyskaj dostęp do ekskluzywnych odznak, wyzwań z odznakami oraz podwójnych punktów za wykonywanie wyzwań. Możesz odświeżyć zdjęcie profilowe za pomocą ramek, które można dostosować.

Korzystanie z aplikacji Garmin Connect

Po sparowaniu zegarka z telefonem ([Parowanie smartfonu, strona 89](#)) możesz użyć aplikacji Garmin Connect, aby przesłać wszystkie dane dotyczące Twojej aktywności na konto Garmin Connect.

- 1 Sprawdź, czy aplikacja Garmin Connect jest uruchomiona na Twoim telefonie.
- 2 Umieść zegarek w pobliżu telefonu, w odległości nie większej niż 10 m (30 stóp).
Zegarek automatycznie synchronizuje dane z aplikacją Garmin Connect i kontem Garmin Connect.

Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, należy najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować zegarek ze zgodnym telefonem ([Parowanie smartfonu, strona 89](#)).

Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Garmin Connect ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 95](#)).

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

Ujednolicony stan wytrenowania

Jeśli korzystasz z więcej niż jednego urządzenia Garmin na koncie Garmin Connect, możesz wybrać, które z nich będzie głównym źródłem danych w codziennym użytkowaniu oraz w celach treningowych.

W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Ustawienia**.

Podstawowe urządzenie treningowe: Ustawia priorytetowe źródło danych pomiarów treningowych, takich jak stan wytrenowania i charakter obciążenia.

Podstawowe urządzenie noszone na ciele: Ustawia priorytetowe źródło danych odczytów codziennych parametrów zdrowia, takich jak kroki i sen. Powinien być to zegarek, który nosisz najczęściej.

PORADA: Aby otrzymywać jak najdokładniejsze wyniki, firma Garmin zaleca częstą synchronizację z kontem Garmin Connect.

Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności

Możesz zsynchronizować aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin na zegarek z serii Venu 4 za pośrednictwem konta Garmin Connect. Zapewnia to dokładniejszy obraz wytrenowania i kondycji. Możesz na przykład zapisać jazdę za pomocą komputera rowerowego Edge i wyświetlić szczegóły aktywności oraz ogólne obciążenie treningowe na zegarku z serii Venu 4.

Zsynchronizuj zegarek z serii Venu 4 i inne urządzenia Garmin ze swoim kontem Garmin Connect.

PORADA: W aplikacji Garmin Connect możesz ustawić podstawowe urządzenie treningowe i podstawowe urządzenie ubieralne ([Ujednolicony stan wytrenowania, strona 95](#)).

Ostatnie aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin pojawią się na zegarku z serii Venu 4.

Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze

Aplikacja Garmin Express połączy Twój zegarek 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 zegarka. Możesz również dodać do zegarka muzykę (*Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych, strona 112*). Możesz również instalować aktualizacje oprogramowania i zarządzać swoimi aplikacjami Connect IQ.

- 1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą przewodu USB.
- 2 Odwiedź stronę 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.

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.

Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 50*).

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

Funkcje Connect IQ

Do zegarka możesz dodać m.in. aplikacje Connect IQ, podglądy, dostawców muzyki i tarcze zegarka za pośrednictwem sklepu Connect IQ w zegarku lub smartfonie (garmin.com/connectiqapp).

Tarcze zegarka: Umożliwiają dostosowanie wyglądu zegarka.

Aplikacje dla urządzenia: Umożliwiają dodanie do zegarka interaktywnych funkcji, takich jak podglądy, nowe typy aktywności na powietrzu i fitness.

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.

Muzyka: Dodaj dostawców muzyki do zegarka.

Pobieranie funkcji Connect IQ

Aby móc pobrać funkcje z aplikacji Connect IQ, należy najpierw sparować urządzenie Venu 4 z telefonem (*Parowanie smartfonu, strona 89*).

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w telefonie, zainstaluj i otwórz aplikację Connect IQ.
- 2 W razie potrzeby wybierz zegarek.
- 3 Wybierz funkcję Connect IQ.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

- 1 Podłącz zegarek 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.

Aplikacja Garmin Messenger

OSTRZEŻENIE

Funkcje inReach aplikacji Garmin Messenger, w tym funkcja SOS, śledzenia i Prognoza pogody inReach™, nie są dostępne bez połączenia komunikatora satelitarne inReach z aktywną subskrypcją satelitarną. Przed użyciem aplikacji w podróży należy zawsze przetestować ją w terenie.

PRZESTROGA

Funkcje przesyłania wiadomości innych niż satelitarne aplikacji Garmin Messenger nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej.

NOTYFIKACJA

Aplikacja działa zarówno przez sieć satelitarną Iridium®, jak i Internet, używając łączności bezprzewodowej lub sieci komórkowej w telefonie. W przypadku korzystania z danych komórkowych sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Jeśli znajdujesz się w obszarze bez zasięgu sieci, musisz mieć aktywną subskrypcję satelitarną, aby komunikator satelitarny inReach mógł korzystać z sieci satelitarnej Iridium.

Możesz korzystać z aplikacji Garmin Messenger do wysyłania wiadomości do innych użytkowników aplikacji, w tym znajomych i rodziny bez urządzeń Garmin. Każdy może pobrać aplikację i połączyć z nią telefon, co pozwala na komunikację z innymi użytkownikami aplikacji za pomocą Internetu (logowanie użytkownika nie jest wymagane). Użytkownicy aplikacji mogą również tworzyć wątki wiadomości grupowych z innymi numerami telefonów. Nowi członkowie dodani do wiadomości grupowych mogą pobrać aplikację, aby zobaczyć, co piszą inni.

Wiadomości wysyłane za pomocą połączenia bezprzewodowego lub danych komórkowych w telefonie nie są obciążone opłatami za przesyłanie danych ani dodatkowymi opłatami za subskrypcję satelitarną. Otrzymywane wiadomości mogą powodować naliczanie opłat, jeśli próba dostarczenia wiadomości odbyła się zarówno przez sieć satelitarną Iridium, jak i Internet. Obowiązują standardowe stawki za wysyłanie wiadomości tekstowych w ramach pakietu transferu danych.

Aplikację Garmin Messenger można pobrać na smartfon ze sklepu z aplikacjami (garmin.com/messengerapp).

Korzystanie z funkcji Messenger

PRZESTROGA

Funkcje przesyłania wiadomości innych niż satelitarne aplikacji Garmin Messenger nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej.

NOTYFIKACJA

Aby korzystać z funkcji Messenger, zegarek Venu 4 musi być połączony z aplikacją Garmin Messenger na kompatybilnym telefonie przy użyciu technologii Bluetooth.

Funkcja Messenger na zegarku umożliwia przeglądanie i tworzenie wiadomości oraz odpowiadanie na nie z poziomu aplikacji Garmin Messenger na smartfon.

1 Przeciągnij palcem w górę na tarczy zegarka, aby wyświetlić podgląd Messenger.

PORADA: Funkcja Messenger jest dostępna na zegarku jako podgląd, aplikacja lub opcja menu sterowania.

2 Wybierz podgląd.

3 Jeśli po raz pierwszy korzystasz z funkcji **Messenger**, zeskanuj kod QR za pomocą smartfona i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.

4 Na zegarku wybierz opcję:

- Aby utworzyć nową wiadomość, wybierz **Nowa wiadomość**, wybierz odbiorcę, a następnie wstępnie zdefiniowaną wiadomość lub utwórz własną.
- Aby wyświetlić konwersację, przesun palcem w dół, a następnie wybierz konwersację.
- Aby odpowiedzieć na wiadomość, wybierz konwersację, następnie **Odpowiedz** i wybierz wstępnie zdefiniowaną wiadomość lub utwórz własną.

Aplikacja Garmin Golf

Aplikacja Garmin Golf umożliwia przesyłanie tablic wyników z urządzenia Venu 4, aby zobaczyć szczegółowe statystyki i analizy uderzeń. Golfiści mogą rywalizować ze sobą na różnych polach golfowych, korzystając z aplikacji Garmin Golf. Ponad 43 000 pól golfowych posiada tablice wyników, do których każdy może dołączyć. Możesz stworzyć własny turniej i zaprosić graczy do rywalizacji.

Aplikacja Garmin Golf synchronizuje dane z kontem Garmin Connect. Aplikację Garmin Golf można pobrać na telefon ze sklepu z aplikacjami (garmin.com/golfapp).

Tryby wyróżnienia

Tryby wyróżnienia dostosowują ustawienia i zachowanie zegarka do różnych sytuacji, takich jak sen i aktywności. Po zmianie ustawień przy włączonym trybie wyróżnienia ustawienia są aktualizowane tylko dla tego trybu wyróżnienia.

Dostosowanie domyślnego trybu wyróżnienia

1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.

2 Wybierz **Ustawienia** > **Tryby wyróżnienia**.

3 Wybierz tryb wyróżnienia.

4 Wybierz opcję:

UWAGA: Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich trybów wyróżnienia.

- Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć tryb wyróżnienia.
- Wybierz **Harmonogram**, aby skonfigurować plan.
- Wybierz **Tarcza zegarka**, aby zmienić tarczę zegarka.
- Wybierz **Satelite**, aby ustawić systemy satelitarne GNSS, które mają być używane do wszystkich aktywności.

PORADA: Można dostosować ustawienia **Satelite** do poszczególnych aktywności ([Ustawienia aktywności](#), strona 34).

- Wybierz **Powiadomienia głosowe**, aby włączyć powiadomienia głosowe podczas aktywności ([Odtwarzanie powiadomień głosowych podczas aktywności](#), strona 37).
- W sekcji **Powiadomienia i alerty** wybierz opcję konfiguracji powiadomień smartfonu, alertów dotyczących zdrowia i dobrego samopoczucia lub alertów systemowych ([Ustawienia powiadomień i alertów](#), strona 79).
- W sekcji **Dźwięk i wibracje** wybierz opcję konfiguracji dźwięków alertów i ustawień wibracji ([Ustawienia Dźwięk i wibracje](#), strona 81).
- W sekcji **Wyświetlacz i jasność** wybierz opcję konfiguracji ekranu ustawień ([Ustawienia wyświetlacza i jasności](#), strona 82).
- Aby dodać więcej personalizacji, wybierz **Dodaj**.
- Aby usunąć tryb wyróżnienia, wybierz **Skasuj tryb wyróżnienia**.
- Aby przywrócić ustawienia domyślne, wybierz **Domyślne**.

Tworzenie niestandardowych trybów wyróżnienia

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Tryby wyróżnienia** > **Dodaj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Standardowy**, aby utworzyć niestandardowy tryb wyróżnienia, który będzie używany standardowo.
 - Wybierz **Aktywność**, aby skonfigurować tryb wyróżnienia dla określonej aktywności.
- 4 Wpisz nazwę trybu wyróżnienia i wybierz ✓.
- 5 Wybierz ikonę i kolor.
- 6 Wybierz nowy niestandardowy tryb wyróżnienia.
- 7 Wybierz opcję:

UWAGA: Nie wszystkie opcje są dostępne zarówno w trybie wyróżnienia Standardowy i Aktywność .

 - Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć niestandardowy tryb wyróżnienia.
 - Wybierz **Harmonogram**, aby skonfigurować harmonogram.
 - Wybierz **Automatycznie włączony**, aby wybrać aktywność, która automatycznie włączy niestandardowy tryb wyróżnienia aktywności.
 - Wybierz **Nazwa**, aby edytować nazwę niestandardowego trybu wyróżnienia.
 - Wybierz **Ikona**, aby edytować symbol i kolor ikony niestandardowego trybu wyróżnienia.
 - Wybierz kolejno **Dodaj** > **Powiadomienia i alerty**, aby skonfigurować powiadomienia i alerty telefonu i zegarka ([Ustawienia powiadomień i alertów, strona 79](#)).
 - Wybierz kolejno **Dodaj** > **Dźwięk i wibracje**, aby skonfigurować ustawienia dźwięków, głośności i wibracji ([Ustawienia Dźwięk i wibracje, strona 81](#)).
 - Wybierz kolejno **Dodaj** > **Wyświetlacz i jasność**, aby skonfigurować ustawienia ekranu ([Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 82](#)).
- 8 Wybierz **Gotowe**.

Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Zdrowie i dobre samopoczucie**.

Tętno z nadgarstka: Dostosowuje ustawienia nadgarstkowego czujnika tętna ([Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 102](#)).

Pulsoksymetr: Ustawia tryb pulsoksymetru ([Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 104](#)).

Move IQ: Włącza wydarzenia Move IQ. Jeśli ruchy odpowiadają znanym wzorcom ćwiczenia, funkcja Move IQ automatycznie zidentyfikuje rodzaj wydarzenia i wyświetli je na osi czasu. Wydarzenia Move IQ pokazują typ aktywności i czas jej trwania, ale nie pojawiają się na liście aktywności lub w aktualnościach. Aby zapewnić sobie dokładniejsze i bardziej szczegółowe informacje, możesz zapisać trwającą aktywność w urządzeniu.

Automatyczne rozpoczęcie aktywności: Umożliwia automatyczne tworzenie i zapisywanie w zegarku aktywności z pomiarem czasu, gdy funkcja Move IQ wykryje aktywność użytkownika taką jak chód lub bieg. Można określić minimalny czas dla biegania i chodzenia.

Tętno z nadgarstka

Zegarek jest wyposażony w nadgarstkowy czujnik tętna i umożliwia przeglądanie danych dotyczących tętna ([Wyświetlanie podglądów, strona 42](#)).

Zegarek jest również zgodny z czujnikami tętna na klatce piersiowej. Jeśli po rozpoczęciu aktywności dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, zegarek będzie korzystać z danych tętna czujnika piersiowego.

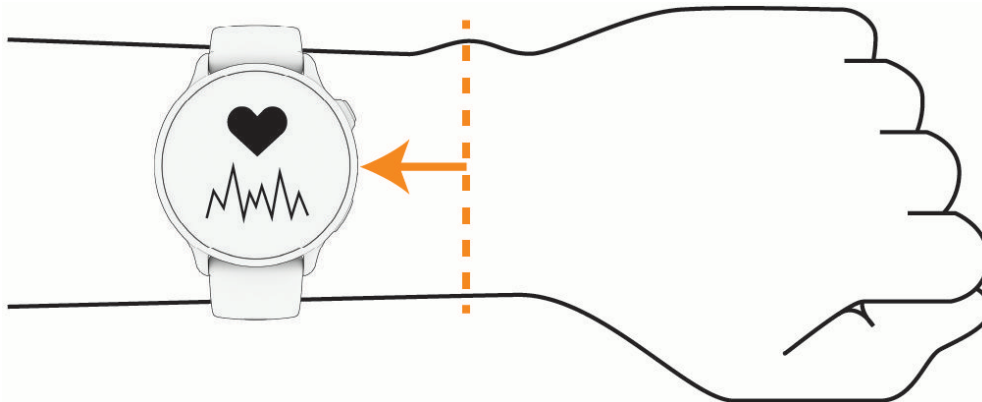
Noszenie zegarka

⚠ PRZESTROGA

Niektórzy użytkownicy mogą odczuwać podrażnienie skóry po długotrwałym korzystaniu z zegarka, szczególnie jeśli użytkownik ma wrażliwą skórę lub alergię. W razie wystąpienia jakiegokolwiek podrażnienia skóry, należy zdjąć zegarek i pozwolić skórze wrócić do normalnego stanu. W celu uniknięcia podrażnień skóry należy pilnować, aby zegarek był czysty i suchy oraz nie zakładać go zbyt ciasno na nadgarstku. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/fitandcare.

- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka.

UWAGA: Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno. Aby uzyskać dokładniejszy odczyt tętna, zegarek nie może się przesuwac po ciele podczas biegania lub ćwiczenia. Aby uzyskać odczyt pulsoksymetru, urządzenie nie może się przesuwac po ciele.



UWAGA: Czujnik optyczny znajduje się z tyłu zegarka.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna*, strona 101.
- Więcej informacji o pulsoksymetrze znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru*, strona 104.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.
- Więcej informacji na temat prawidłowego noszenia i pielęgnacji zegarka można znaleźć na stronie garmin.com/fitandcare.

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Przed założeniem zegarka wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz zegarek, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstraszającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu zegarka.
- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka. Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- 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 zegarek pod bieżącą wodą.

Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Zdrowie i dobre samopoczucie > Tętno z nadgarstka**.

Stan: Włącza nadgarstkowy czujnik tętna. Wartością domyślną jest ustawienie Automatycznie, które automatycznie wykorzystuje nadgarstkowy czujnik tętna, chyba że sparowany zostanie zewnętrzny czujnik tętna.

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

Przełączanie źródeł: Umożliwia wybór najlepszego źródła danych tętna podczas noszenia zegarka i zewnętrznego czujnika tętna. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Transmituj tętno: Umożliwia przesyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia (*Przesłanie danych tętna, strona 102*).

Przesłanie danych tętna

Możesz przysyłać dane tętna z zegarka i przeglądać je w sparowanych urządzeniach. Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

PORADA: Możesz dostosować ustawienia aktywności, aby przesyłanie danych tętna następowało automatycznie po rozpoczęciu aktywności (*Ustawienia aktywności, strona 34*). Na przykład możesz przysyłać dane tętna do licznika rowerowego Edge podczas jazdy rowerem.

1 Wybierz opcję:

- Naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Zdrowie i dobre samopoczucie > Tętno z nadgarstka > Transmituj tętno**.
- Przytrzymaj przycisk , aby otworzyć menu elementów sterujących, i wybierz .

UWAGA: Możesz dodawać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 50*).

2 Naciśnij .

Zegarek rozpocznie przesyłanie danych tętna.

3 Sparuj zegarek ze zgodnym urządzeniem.

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

4 Naciśnij przycisk , aby przerwać przesyłanie danych tętna.

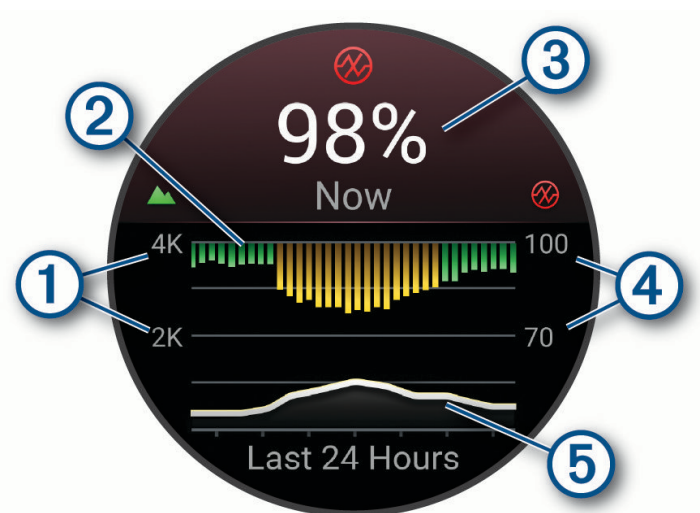
Pulsoksymetr

Zegarek jest wyposażony w pulsoksymetr nadgarstkowy do pomiaru poziomu tlenu we krwi (SpO2). W miarę wzrostu wysokości, na której się znajdujesz, Twój poziom natlenienia krwi może spadać. Znajomość danych dotyczących natlenienia krwi pomaga określić, jak organizm aklimatyzuje się do wysokości w sportach alpinistycznych i ekspedycjach.

Można ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru, włączając podgląd pulsoksymetru (*Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 103*). Można również włączyć całodobowe odczyty (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 104*). Kiedy podgląd pulsoksymetru jest włączony, zegarek 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 zegarku 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 wysokości.
②	Wykres odczytów średniego poziomu tlenu we krwi z ostatnich 24 godzin.
③	Ostatni odczyt poziomu tlenu we krwi.
④	Skala procentowa poziomu tlenu we krwi.
⑤	Wykres wysokości z ostatnich 24 godzin.

Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru

Możesz ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru, otwierając podgląd pulsoksymetru. Podgląd wyświetla ostatnie procentowe stężenie tlenu we krwi, a także wykres ze średnimi wartościami codziennych pomiarów z ostatnich 24 godzin oraz wykres wysokości, na jakiej przebywał użytkownik przez ostatnie 24 godziny.

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

1 Siedząc lub stojąc nieruchomo, przesun palcem w górę na tarczy zegarka.

2 Przewiń do podglądu pulsoksymetru.

3 Wybierz podgląd pulsoksymetru.

Zegarek rozpocznie odczyt pulsoksymetru.

4 Pozostań w bezruchu przez 30 sekund.

UWAGA: Przy zbyt wysokim poziomie aktywności zegarek nie będzie mógł uzyskać odczytu pulsoksymetru i zamiast wartości procentowej zostanie wyświetlony komunikat. Możesz ponownie sprawdzić po kilku minutach bezczynności. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, podczas mierzenia natlenienia krwi trzymaj ramię z zegarkiem na wysokości serca.

5 Przewiń w dół, aby wyświetlić wykres odczytów pulsoksymetru z ostatnich siedmiu dni.

Ustawianie trybu pulsoksymetru

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Zdrowie i dobre samopoczucie > Pulsoksymetr**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby włączyć pomiary, nawet jeśli nie wykonujesz żadnej aktywności w ciągu dnia, wybierz opcję **Cały dzień**.
UWAGA: Włączenie trybu **Cały dzień** skraca czas działania baterii.
 - Aby włączyć ciągłe pomiary w trakcie snu, wybierz opcję **Podczas snu**.
UWAGA: Nietypowe pozycje podczas snu mogą powodować wyjątkowo niskie odczyty SpO2 podczas snu.
 - Aby wyłączyć automatyczne pomiary, wybierz **Na żądanie**

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 zegarek powyżej kości nadgarstka. Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi trzymaj ramię z zegarkiem na wysokości serca.
- Użyj silikonowej lub nylonowej opaski.
- Przed założeniem zegarka wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz zegarek, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstraszającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika optycznego z tyłu zegarka.
- Po każdym treningu opłucz zegarek pod bieżącą wodą.

Cel automatyczny

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

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

Minut intensywnej aktywności

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

Zegarek monitoruje intensywność aktywności oraz czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanie intensywnych i intensywnych aktywności (wymagane są dane tętna, aby określić intensywność aktywności). Zegarek sumuje czas średniej aktywności z czasem intensywnej aktywności. Przy dodawaniu całkowity czas intensywnej aktywności jest podwajany.

Zliczanie minut intensywnej aktywności

Zegarek z serii Venu 4 oblicza minuty intensywnej aktywności, porównując dane tętna ze średnią wartością tętna spoczynkowego. Jeśli pomiar tętna jest wyłączony, zegarek oblicza liczbę minut umiarkowanie intensywnej aktywności, analizując liczbę kroków na minutę.

- Rozpocznij aktywność z pomiarem czasu, aby uzyskać możliwie największą dokładność pomiaru minut intensywnej aktywności.
- Noś zegarek przez całą dobę, aby uzyskać najdokładniejszy pomiar tętna spoczynkowego.

Monitorowanie snu

Gdy zaśniesz, zegarek automatycznie wykryje sen i będzie monitorować Twój ruch podczas typowych godzin snu. Możesz podać swoje typowe godziny snu w ustawieniach aplikacji Garmin Connect lub zegarka. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu, ruch podczas snu i ocenę jakości snu. Twój asystent snu przedstawia zalecenia dotyczące zapotrzebowania na sen na podstawie historii aktywności i snu, rytmu okołodobowego, statusu zmienności tętna i odbytych drzemek ([Podglądy, strona 39](#)). Drzemki są dodawane do statystyk dotyczących snu i mogą także mieć wpływ na jakość odpoczynku. Szczegółowe statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

UWAGA: Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączania powiadomień i alertów, za wyjątkiem alarmów ([Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 51](#)).

Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś zegarek podczas snu.
- 2 Prześlij dane monitorowania snu na swoje konto Garmin Connect ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 95](#)).
Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.
Informacje dotyczące snu, w tym drzemek, możesz wyświetlić na swoim zegarku Venu 4 ([Podglądy, strona 39](#)).

Nawigacja

Możesz użyć funkcji nawigacji GPS na zegarku, aby zapisywać lokalizacje, nawigować do lokalizacji i odnajdywać drogę do domu.

Zapisywanie pozycji

Zapisywanie pozycji

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Zapisz pozycję**.
UWAGA: Może być konieczne dodanie tego elementu do menu elementów sterujących ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 50](#)).
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Wyświetlanie i edytowanie zapisanych pozycji

PORADA: Lokalizację można zapisać w menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 47](#)).

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przesuń palcem w dół, a następnie wybierz kolejno **Nawiguj > Zapisane lokalizacje**.
- 4 Wybierz zapisaną pozycję.
- 5 Wybierz opcję, aby wyświetlić lub edytować szczegóły pozycji.

Usuwanie pozycji

- 1 Naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz aktywność wykorzystującą GPS, np. **Bieg**.
- 3 Przesuń palcem w dół, a następnie wybierz kolejno **Nawiguj > Zapisane lokalizacje**.
- 4 Wybierz zapisaną pozycję.
- 5 Wybierz **Skasuj**.

Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect

NOTYFIKACJA

Zadbanie o bezpieczeństwo poufnych danych podczas udostępniania informacji o lokalizacji innym użytkownikom jest obowiązkiem użytkownika. Zawsze upewnij się, że udostępniasz informacje o pozycji osobom, które znasz i którym ufasz.

UWAGA: Funkcja ta jest dostępna tylko wtedy, gdy kompatybilne z kursem urządzenie Garmin jest połączone z urządzeniem iPhone za pomocą technologii Bluetooth.

Możesz przysyłać informacje o pozycji i odpowiednie dane z Apple® Maps do kompatybilnego urządzenia Garmin.

1 Wybierz pozycję w Apple Maps.

2 Wybierz kolejno  > .

3 W razie potrzeby wybierz urządzenie Garmin w aplikacji Garmin Connect.

W aplikacji Garmin Connect pojawi się powiadomienie informujące o tym, że pozycja jest od teraz dostępna na urządzeniu ([Rozpoczynanie aktywności GPS z udostępnionej pozycji, strona 106](#)).

Rozpoczynanie aktywności GPS z udostępnionej pozycji

Możesz użyć aplikacji Garmin Connect do przesłania pozycji z Apple Maps do zegarka, a następnie rozpoczęcia nawigacji do niej ([Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect, strona 106](#)).

1 Po otrzymaniu powiadomienia o pozycji na zegarku wybierz .

Zegarek wyświetli informacje o pozycji.

PORADA: Pozycja zostanie zapisana na zegarku. Aby później wyświetlić pozycję, naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Nawiguj** > **Zapisane lokalizacje**.

2 Wybierz **Nawiguj do**, a następnie wybierz aktywność.

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby dotrzeć do celu podróży.

Nawigacja do udostępnionej pozycji podczas aktywności

Funkcja ta jest przeznaczona do aktywności wykorzystujących GPS. Jeśli GPS jest wyłączony dla danej aktywności, pozycję możesz wyświetlić później.

PORADA: Pozycja zostanie zapisana na zegarku. Aby później wyświetlić pozycję, naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Nawiguj** > **Zapisane lokalizacje**.

Możesz odbierać udostępnione pozycje na zegarku i nawigować do nich ([Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect, strona 106](#)).

1 Rozpocznij aktywność GPS ([Rozpoczynanie aktywności, strona 11](#)).

Zegarek wyświetli powiadomienie wskazujące nazwę udostępnionej pozycji.

2 Wybierz , aby nawigować do udostępnionej pozycji.

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby dotrzeć do celu podróży.

Podróżowanie do celu

Korzystając z urządzenia, można nawigować do poprzedniego miejsca docelowego lub zapisanego punktu.

1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.

2 Wybierz aktywność GPS.

3 Przewiń palcem w dół i wybierz opcję **Nawiguj**.

4 Wybierz opcję.

- Wybierz **Przeszłe aktywności**, wybierz aktywność, a następnie wybierz **Rozpocznij**.

- Wybierz **Zapisane lokalizacje**, wybierz pozycję, a następnie wybierz **Nawiguj do**.

PORADA: Lokalizację można zapisać w menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 47](#)).

5 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć nawigację.

Podróż z funkcją Wróć do startu

Aby móc nawigować z powrotem do miejsca startu, musisz najpierw zlokalizować satelity, uruchomić stoper i rozpocząć aktywność.

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

- 1 Naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz aktywność wykorzystującą GPS, np. **Bieg**.
- 3 Podczas aktywności przesun w prawo.
- 4 Wybierz kolejno **Nawiguj > Wróć do startu**.
- 5 Wybierz **TracBack** lub **Po linii prostej**.
Wyświetli się ekran nawigacji.
- 6 Przesun się do przodu.

Strzałka wskazuje drogę do punktu początkowego.

PORADA: Aby nawigacja była dokładniejsza, skieruj zegarek w stronę miejsca, do którego zmierzasz.

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- Aby przerwać podróż wyznaczoną trasą i kontynuować aktywność, przesun palcem w prawo z dowolnego ekranu danych, wybierz pierwszą opcję, naciśnij , a następnie wybierz **Przerwij nawigację** lub **Przerwij kurs**.
Stoper aktywności nadal rejestruje.
- Aby przerwać podróż wyznaczoną trasą i zapisać aktywność, naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Kursy

OSTRZEŻENIE

Funkcja ta umożliwia użytkownikom pobieranie kursów utworzonych przez innych użytkowników. Firma Garmin nie gwarantuje bezpieczeństwa, dokładności, niezawodności, kompletności ani aktualności kursów tworzonych przez strony trzecie. Użytkownik używa i polega na kursach stworzonych przez strony trzecie na własną odpowiedzialność.

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 ściagać się z wirtualnym partnerem funkcji Virtual Partner, aby ukończyć trasę w czasie krótszym niż 30 minut.

Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect

Aby tworzyć kursy w aplikacji Garmin Connect, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 94](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Kursy > Utwórz kurs**.
- 3 Wybierz typ kursu.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 5 Wybierz **Gotowe**.

UWAGA: Możesz wysłać ten kurs do urządzenia ([Wysyłanie kursu do urządzenia, strona 108](#)).

Wysyłanie kursu do urządzenia

Do urządzenia możesz również wysłać kursy utworzone za pomocą aplikacji Garmin Connect ([Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect, strona 107](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Kursy**.
- 3 Wybierz kurs.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz zgodne urządzenie.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Podążanie kursem w urządzeniu

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz aktywność GPS.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz kolejno **Nawiguj > Kursy**.
- 4 Wybierz kurs.
- 5 Naciśnij przycisk .
- 6 Wybierz **Zacznij kurs** lub **Zacznij kurs od końca**.
- 7 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć nawigację.

Wyświetlanie lub edytowanie informacji o kursie

Przed rozpoczęciem nawigacji po kursie można wyświetlić lub edytować informacje o nim.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz aktywność GPS.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz kolejno **Nawiguj > Kursy**.
- 4 Wybierz kurs.
- 5 Naciśnij przycisk .
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć nawigację, wybierz **Zacznij kurs**.
 - Aby utworzyć własny pasek tempa, wybierz **PacePro** ([Trening PacePro™, strona 56](#)).
 - Aby wyświetlić kurs na mapie i przesunąć/powiększyć mapę, wybierz **Mapa**.
 - Aby rozpocząć kurs od tyłu, wybierz **Zacznij kurs od końca**.
 - Aby wyświetlić wykres wysokości dla trasy, wybierz **Wykres wysokości**.
 - Aby zmienić nazwę kursu, wybierz **Nazwa**.
 - Aby usunąć kurs, wybierz **Skasuj**.

Ustawianie kursu kompasowego

- 1 Wybierz opcję:
 - Przeciągnij palcem po tarczy zegarka, aby wyświetlić i otworzyć podgląd kompasu.
 - Przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz element sterujący kompasu.
 - Przytrzymaj przycisk , wybierz element sterujący ABC, a następnie przesuń palcem, aby wyświetlić kompas.
 - 2 Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić opcje.
 - 3 Wybierz **Zablokuj kurs**.
 - 4 Skieruj górną część zegarka na obrany kurs kompasowy i naciśnij przycisk .
- W przypadku zboczenia z kursu kompas wyświetla kierunek względem kursu i stopień odchylenia.

Wysokościomierz i barometr

Zegarek jest wyposażony w wewnętrzny wysokościomierz i barometr. Zegarek stale 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 i barometru, strona 121](#)). Możesz wybrać  w podglądzie wysokościomierza lub barometru, aby szybko otworzyć ustawienia wysokościomierza lub barometru.

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 109](#))
- Ustawienia mapy ([Ustawienia mapy, strona 109](#))

Dodawanie ekranu danych mapy

Mapę możesz dodać do pętli ekranów danych aktywności GPS.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność GPS.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz ustawienia aktywności.
- 4 Wybierz kolejno **Ekrany danych** > **Dodaj nowy** > **Mapa**.

Przesuwanie i powiększanie mapy

- 1 Podróżując, przesuń palcem po ekranie w górę lub w dół, aby wyświetlić mapę.

UWAGA: Możliwe, że dodanie mapy do ekranu danych dla aktywności będzie konieczne ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 33](#)).

- 2 Przesuń w prawo.
- 3 Wybierz **Elementy sterujące mapy**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby przełączać między przesuwaniem w górę i w dół oraz w lewo i w prawo lub powiększaniem, naciśnij .
 - Aby zakończyć, przesuń w górę lub w dół.

Ustawienia mapy

Można dostosować wygląd mapy na ekranach danych mapy.

Naciśnij przycisk , wybierz kolejno **Ustawienia** > **Mapa i nawigacja**.

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: Umożliwia wyświetlanie i ukrywanie punktów użytkownika na mapie.

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

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

PRZESTROGA

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania są dodatkowymi funkcjami i nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

Funkcja wykrywania zdarzeń jest niedostępna, gdy zegarek działa w trybie wózka inwalidzkiego.

NOTYFIKACJA

Aby korzystać z funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, zegarek z serii Venu 4 musi być połączony z aplikacją Garmin Connect za pomocą technologii Bluetooth. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe możesz dodać przy pomocy konta Garmin Connect.

Aby uzyskać więcej informacji na temat funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, przejdź do garmin.com/safety.

 **Pomoc:** Umożliwia wysyłanie automatycznej wiadomości z Twoim imieniem i nazwiskiem, łączem LiveTrack oraz pozycją GPS (jeśli dostępna) do kontaktów alarmowych.

 **Wykrywanie zdarzeń:** Gdy zegarek z serii Venu 4 wykryje zdarzenie podczas określonych aktywności na powietrzu, wysła on automatyczną wiadomość, łącznie LiveTrack oraz pozycję GPS (jeśli jest dostępna) do kontaktów alarmowych.

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

Dodawanie kontaktów alarmowych

Numery telefonu kontaktów alarmowych są używane do funkcji uzyskiwania pomocy i śledzenia. Jako numer alarmowy można użyć jednego numeru telefonu z kontaktów alarmowych lub numeru telefonu służb ratunkowych, takiego jak 112.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.
- 2 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > Funkcje bezpieczeństwa > Kontakty alarmowe > Dodaj kontakty alarmowe**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Twoje kontakty alarmowe otrzymują powiadomienie, gdy dodasz je jako kontakt alarmowy i mogą zaakceptować lub odrzucić Twoją prośbę. Jeśli kontakt odmówi, musisz wybrać inny kontakt alarmowy.

Dodawanie kontaktów

Do aplikacji Garmin Connect można dodać maksymalnie 50 kontaktów. Adresów e-mail kontaktów można używać w funkcji LiveTrack. Trzy z tych kontaktów mogą być kontaktami alarmowymi ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 110](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.
- 2 Wybierz **Kontakty**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po dodaniu kontaktów zsynchronizuj swoje dane, aby zastosować zmiany w posiadanym urządzeniu Venu 4 ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 95](#)).

Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń

⚠ PRZESTROGA

Wykrywanie zdarzeń jest dodatkową funkcją dostępną tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu. Funkcja wykrywania zdarzeń nie jest podstawowym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

NOTYFIKACJA

Przed uruchomieniem wykrywania zdarzeń na zegarku w aplikacji Garmin Connect należy skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 110](#)). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Bezpieczeństwo i śledzenie > Wykrywanie zdarzeń**.
- 3 Wybierz aktywność GPS.

UWAGA: Wykrywanie zdarzeń jest dostępne tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu.

Gdy telefon jest podłączony, a zegarek Venu 4 wykryje zdarzenie, aplikacja Garmin Connect wyśle automatyczną wiadomość e-mail oraz SMS z danymi użytkownika i pozycją GPS (jeśli dostępna) urządzenia do wskazanych kontaktów alarmowych. W urządzeniu i sparowanym smartfonie zostaną wyświetlone wiadomości wskazujące, że kontakty zostaną powiadomione po upływie 15 sekund. Jeśli pomoc nie jest potrzebna, możesz anulować automatyczną wiadomość alarmową.

Wzywanie pomocy

⚠ PRZESTROGA

Pomoc to funkcja dodatkowa i nie jest głównym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

NOTYFIKACJA

Aby móc wezwać pomoc, skonfiguruj kontakty alarmowe w aplikacji Garmin Connect ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 110](#)). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

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

PORADA: Przed zakończeniem odliczania można nacisnąć i przytrzymać dowolny przycisk, aby anulować tę wiadomość.

Muzyka

UWAGA: W zegarku Venu 4 dostępne są trzy różne opcje odtwarzania muzyki.

- Muzyka dostawcy zewnętrznego
- Osobiste materiały dźwiękowe
- Pliki muzyczne przechowywane w urządzeniu

Zegarek Venu 4 umożliwia pobieranie zapisanych w komputerze lub pochodzących od dostawców zewnętrznych materiałów dźwiękowych, dzięki czemu można słuchać muzyki, nie mając pod ręką telefonu. Aby słuchać materiałów dźwiękowych przechowywanych w zegarku, można podłączyć słuchawki Bluetooth. Można również słuchać materiałów dźwiękowych, odtwarzając je za pomocą głośnika w zegarku.

Łączenie się z dostawcą zewnętrznym

Aby móc pobierać utwory muzyczne lub inne pliki dźwiękowe pochodzące od zewnętrznych dostawców do zegarka, należy najpierw połączyć się z nim na swoim zegarku.

Aby mieć więcej opcji, możesz pobrać aplikację Connect IQ na telefon (*Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 96*).

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Sklep Connect IQ™**.
- 3 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zainstalować zewnętrznego dostawcę muzyki.
- 4 W menu elementów sterujących na zegarku wybierz **Muzyka**.
- 5 Wybierz źródło muzyki.

UWAGA: Aby wybrać inne źródło, przytrzymaj przycisk , wybierz kolejno **Ustawienia > Muzyka > Źródła muzyki**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Pobieranie materiałów dźwiękowych od dostawców zewnętrznych

Aby móc pobierać materiały dźwiękowe pochodzące od zewnętrznych dostawców, należy najpierw połączyć się z Wi-Fi siecią (*Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 92*).

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Muzyka > Źródła muzyki**.
- 3 Wybierz połączoną dostawcę lub wybierz **Dodaj aplikacje muzyczne**, aby dodać dostawcę usług muzycznych ze sklepu Connect IQ.
- 4 Wybierz listę odtwarzania lub inny element do pobrania do zegarka.
- 5 W razie potrzeby naciskaj , aż wyświetli się monit o zsynchronizowanie z usługą.

UWAGA: Pobieranie materiałów dźwiękowych powoduje rozładowanie baterii. Jeśli bateria jest słaba, podłącz zegarek do zewnętrznego źródła zasilania.

Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych

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

Osobiste pliki .mp3 i .m4a można wgrywać do zegarka Venu 4 z komputera. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/musicfiles.

- 1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą dołączonego przewodu USB.
- 2 W komputerze uruchom aplikację Garmin Express, wybierz posiadany zegarek 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 Venu 4 wybierz kategorię, zaznacz pola wyboru, a następnie wybierz polecenie **Usuń z urządzenia**, aby usunąć pliki audio.

Słuchanie muzyki

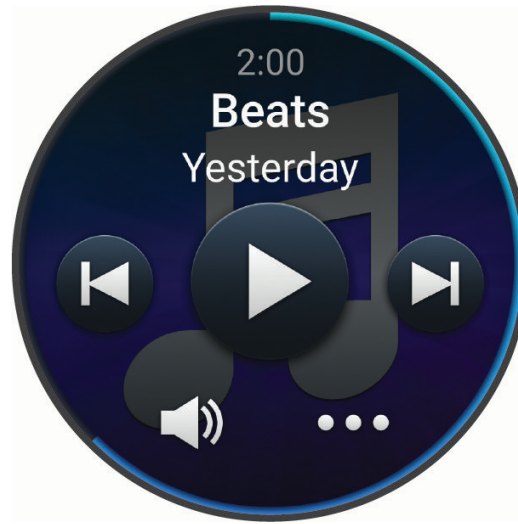
Przy pierwszym słuchaniu muzyki wybór zostanie zapisany jako ustawienie domyślne. Jeśli nie słuchasz muzyki po raz pierwszy, naciśnij przycisk  na tarczy zegarka i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Muzyka** > **Źródła muzyki**, aby zmienić swój wybór.

- 1 Otwórz opcje sterowania muzyką.
- 2 Wybierz opcję:
 - Aby słuchać muzyki pobranej na zegarek z komputera, wybierz **Moja muzyka** i wybierz opcję (*Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych, strona 112*).
 - Aby sterować odtwarzaniem muzyki w telefonie, wybierz **Steruj telefonem**.
 - Aby słuchać muzyki od dostawców zewnętrznych, wybierz **Dodaj aplikacje muzyczne**, wybierz nazwę zewnętrznego dostawcy, a następnie wybierz listę odtwarzania (*Pobieranie materiałów dźwiękowych od dostawców zewnętrznych, strona 112*).
- 3 W razie potrzeby podłącz słuchawki Bluetooth (*Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 114*).
- 4 Wybierz .

Sterowanie odtwarzaniem muzyki

UWAGA: Podczas aktywności możesz przesunąć palcem w lewo, aby wyświetlić elementy sterujące odtwarzaniem muzyki.

Elementy sterujące odtwarzaniem muzyki mogą wyglądać inaczej, w zależności od wybranego źródła muzyki.



...	Wybierz, aby wyświetlić więcej elementów sterujących odtwarzaniem muzyki.
🔊	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.

Podłączanie słuchawek Bluetooth

- 1 Umieść słuchawki w pobliżu zegarka, w odległości nie większej niż 2 m (6,6 stopy).
- 2 Włącz w słuchawkach tryb parowania.
- 3 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Muzyka** > **Wyjście dźwięku** > **Dodaj nowy**.
- 5 Wybierz słuchawki, aby zakończyć proces parowania.

Zmiana trybu dźwięku

Można zmienić tryb odtwarzania muzyki z ustawienia stereo na mono.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Muzyka** > **Dźwięk**.
- 3 Wybierz opcję.

Profil użytkownika

Możesz zaktualizować swój profil użytkownika w zegarku lub w aplikacji Garmin Connect.

Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować ustawienia płci, daty urodzenia, wzrostu, wagi, nadgarstka, strefy tętna, strefy mocy i krytycznej prędkości pływania (CSS) ([Rejestrowanie testu krytycznej prędkości pływania](#), strona 60). Zegarek wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Profil użytkownika**.
- 3 Wybierz opcję.

Ustawienia płci

Przy pierwszej konfiguracji zegarka trzeba wybrać płeć. Większość algorytmów sprawnościowych i treningowych ma charakter binarny. Aby otrzymywać jak najdokładniejsze wyniki, firma Garmin zaleca wybranie płci przypisanej podczas urodzin. Po wstępnej konfiguracji ustawienia profilu można dostosować na swoim koncie Garmin Connect.

Profil i prywatność: Umożliwia dostosowanie danych w profilu publicznym.

Ustawienia użytkownika: Ustawia płeć. Jeśli wybierzesz płeć Nieokreślona, algorytmy wymagające wprowadzenia danych binarnych będą używać płci określonej podczas pierwszej konfiguracji zegarka.

Tryb wózka inwalidzkiego

Tryb wózka inwalidzkiego aktualizuje podglądy, aplikacje i dostępne aktywności. Na przykład w trybie wózka inwalidzkiego zamiast aktywności biegania i chodzenia dostępne są aktywności pchania i jazdy na rowerze ręcznym w pomieszczeniach i na zewnątrz, takie jak Pchnięcia – prędkość biegu i Pchnięcia – prędkość chodu. Po włączeniu trybu wózka inwalidzkiego zegarek z serii Venu 4 śledzi ruchy użytkownika jako pchnięcia a nie kroki. Ikony zostały również zaktualizowane, aby przedstawiać użytkownika na wózku inwalidzkim. Zegarek nie aktualizuje szacunkowej wartości pułapu tlenowego w trybie wózka inwalidzkiego. Wykrywanie zdarzeń jest również wyłączone.

Po pierwszym włączeniu trybu wózka inwalidzkiego na zegarku można wybrać częstotliwość ćwiczeń, aby ustawić poziom aktywności na odpowiedni algorytm. Gdy tryb wózka inwalidzkiego jest włączony, możesz sparować czujnik rytmu, aby uzyskać informacje o dystansie i prędkości podczas takich aktywności, jak kolarstwo ręczne. W przypadku aktywności w pomieszczeniu wyświetlany jest monit o sparowanie czujnika prędkości w celu uzyskania danych prędkości. Czujnik prędkości nie jest jednak wymagany do rejestrowania aktywności. Aby uzyskać dodatkowe informacje na temat zakupu, zgodności poszczególnych czujników Garmin lub aby zapoznać się z instrukcją obsługi, przejdź na stronę buy.garmin.com i wyszukaj dany czujnik.

Tryb wózka inwalidzkiego można włączyć lub wyłączyć w ustawieniach profilu użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika](#), strona 115).

Więcej informacji na temat fizjologii osób na wózku inwalidzkim możesz znaleźć na stronie garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Wyświetlanie wieku sprawnościowego

Wiek sprawnościowy zapewnia porównanie formy z osobą tej samej płci w innym wieku. Zegarek wykorzystuje informacje takie jak wiek, wskaźnik masy ciała (BMI), dane tętna spoczynkowego i historię intensywnych aktywności do obliczania wieku sprawnościowego. Jeśli masz wagę Index™, zegarek wykorzystuje wskaźnik procentowej zawartości tkanki tłuszczowej zamiast wskaźnika BMI w celu określenia wieku sprawnościowego. Ćwiczenia i zmiany w stylu życia mogą mieć wpływ na Twój wiek sprawnościowy.

UWAGA: Aby uzyskać najdokładniejszy wiek sprawności, skonfiguruj profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika](#), strona 115).

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Profil użytkownika** > **Wiek sprawnościowy**.

Informacje o strefach tętna

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

Cele fitness

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

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

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna, strona 117](#)), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

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

Ustawianie stref tętna

Zegarek 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 zegarku lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika > Strefy tętna i mocy > Tętno**.
- 3 Wybierz **Maksymalne tętno** i podaj swoje maksymalne tętno.

Można użyć funkcji Automatyczne wykrywanie, aby automatycznie rejestrować maksymalne tętno podczas aktywności lub ręcznie podać maksymalne tętno ([Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 118](#)).

- 4 Wybierz **Tętno LT** i podaj swoje tętno progu mleczanowego ([Próg mleczanowy, strona 68](#)).

Można użyć funkcji Automatyczne wykrywanie, aby automatycznie rejestrować próg mleczanowy podczas aktywności ([Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 118](#)).

- 5 Wybierz **Tętno spoczynkowe > Ustaw własne** i podaj tętno spoczynkowe.

Można wykorzystać średnie tętno spoczynkowe mierzone przez zegarek lub samodzielnie określić tętno spoczynkowe.

- 6 Wybierz kolejno **Strefy > Według:**.

- 7 Wybierz opcję:

- Wybierz **Uderzenia na minutę**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
- Wybierz **% maksymalnego tętna** w celu wyświetlenia i edytowania stref jako wartości procentowych maksymalnej wartości tętna.
- Wybierz **% REZERWY TĘTNA**, 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 **Tętno dla sportu** i wybierz profil sportu, aby dodać oddzielne strefy tętna (opcjonalnie).

- 10 Powtórz kroki, aby dodać strefy tętna dla sportu (opcjonalnie).

Zezwolenie zegarkowi na określenie stref tętna

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

- Sprawdź, czy ustawienia profilu użytkownika są poprawne ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 115](#)).
- Biegaj często z nadgarstkowym lub piersiowym czujnikiem tętna.
- 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 oddechowa, optymalny trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową
4	80 – 90%	Szybkie, trochę męczące tempo, szybki oddech	Zwiększona wydolność i próg beztlenowy, większa prędkość
5	90 – 100%	Bardzo szybkie tempo, nie do utrzymania przez dłuższy czas, ciężki oddech	Wydolność beztlenowa i mięśniowa, zwiększona moc

Ustawianie stref mocy

Strefy mocy wykorzystują wartości domyślne oparte na płci, wadze i średniej wydolności, które mogą nie odpowiadać osobistym możliwościom użytkownika. Jeśli znasz wartość swojego współczynnika FTP (ang. Functional Threshold Power) lub TP (ang. Threshold Power), możesz go wprowadzić i pozwolić urządzeniu automatycznie obliczyć strefy mocy. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w zegarku lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika > Strefy tętna i mocy > Moc**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz **Według:**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Waty**, aby wyświetlić i edytować strefy w watach.
 - Wybierz **% FTP** lub **% TP**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe wskaźnika TP.
- 6 Wybierz **FTP** lub **Threshold Power** i podaj wartość.
Można użyć funkcji Automatyczne wykrywanie, aby automatycznie rejestrować wartość Threshold Power podczas aktywności ([Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 118](#)).
- 7 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- 8 W razie potrzeby wybierz **Minimum** i podaj minimalną wartość mocy.

Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności

Funkcja Automatyczne wykrywanie jest domyślnie włączona. Zegarek może automatycznie wykrywać maksymalne tętno oraz próg mleczanowy podczas aktywności. Po sparowaniu ze zgodnym miernikiem mocy zegarek może automatycznie wykrywać współczynnik FTP podczas aktywności.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Profil użytkownika** > **Strefy tętna i mocy** > **Automatyczne wykrywanie**.
- 3 Wybierz opcję.

Ustawienia menedżera zasilania

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Zarządzanie zasilaniem**.

Oszczędzanie baterii: Dostosowuje ustawienia systemowe w celu wydłużenia czasu pracy baterii w trybie zegarka.

Procent baterii: Wyświetla pozostały czas pracy baterii w procentach.

Czas pracy baterii: Pokazuje pozostały czas pracy baterii w postaci szacunkowej liczby dni lub godzin.

Alert o niskim poziomie baterii: Powiadamia o niskim poziomie naładowania baterii.

Personalizacja opcji oszczędzania baterii

Funkcja oszczędzania baterii umożliwia szybkie dostosowanie ustawień systemu w celu wydłużenia czasu pracy baterii w trybie zegarka.

Funkcję oszczędzania baterii można włączyć w menu elementów sterujących ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 50](#)).

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Zarządzanie zasilaniem** > **Oszczędzanie baterii**.
- 3 Wybierz **Stan**, aby włączyć funkcję oszczędzania baterii.
- 4 Wybierz **Edytuj**, a następnie wybierz opcję:
 - Wybierz **Tarcza zegarka**, aby włączyć funkcję niskiego poboru energii przez tarczę zegarka, która aktualizuje się raz na minutę.
 - Wybierz **Muzyka**, aby wyłączyć funkcję słuchania muzyki na zegarku.
 - Wybierz **Telefon**, aby odłączyć sparowany smartfon.
 - Wybierz **Wi-Fi**, aby rozłączyć się z siecią Wi-Fi.
 - Wybierz **Automatyczne rozpoczęcie aktywności**, aby wyłączyć to ustawienie ([Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie, strona 100](#)).
 - Wybierz **Tętno z nadgarstka**, aby wyłączyć nadgarstkowy pomiar tętna.
 - Wybierz **Pulsoksymetr**, aby wyłączyć czujnik pulsoksymetru.
 - Wybierz **Wyświetlacz zawsze włączony**, aby wyłączyć ekran, gdy nie jest używany.
 - Wybierz **Jasność**, aby zmniejszyć jasność ekranu.

Zegarek wyświetla godziny pracy baterii uzyskane po wprowadzeniu każdej zmiany ustawień.

- 5 Wybierz **Alert o niskim poziomie baterii**, aby otrzymywać alert, gdy poziom naładowania baterii będzie niski.

Dostępność

Zegarek Venu ma funkcje ułatwienia dostępu, takie jak filtry kolorów, wymawianie danych na tarczy zegarka oraz inne ustawienia dźwięku i wyświetlacza.

Ustawienia dostępności

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Dostępność**.

Możesz także nacisnąć przycisk  z poziomu tarczy zegarka.

Wymawianie treści na tarczy zegarka: Umożliwia zegarkowi wymawianie danych z tarczy zegarka. Do wyboru masz opcje Tylko czas i data lub Dane z całej tarczy zegarka.

Filtry kolorów: Umożliwia ustawienie schematu kolorów dla wszystkich ekranów, zwiększenie widoczności kolorów w przypadku daltonizmu. Można usunąć określone kolory, takie jak czerwony, zielony lub niebieski. Można też wybrać opcję Skala szarości, aby usunąć wszystkie kolory.

Alarm godzinny: Umożliwia ustawienie alarmu na początku każdej godziny. Możesz ustawić ten alarm jako sygnał dźwiękowy lub wibrację, komunikat głosowy z informacją o godzinie lub dowolną kombinację tych opcji.

Ustawienia systemowe

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System**.

Skróty: Umożliwia przypisanie skrótów do przycisków (*[Dostosowywanie skrótów przycisków](#), strona 119*).

Kod dostępu: Umożliwia ustawienie czterocyfrowego kodu dostępu służącego do zabezpieczenia danych osobowych znajdujących się w zegarku, gdy nie jest on na nadgarstku użytkownika (*[Ustawianie kodu dostępu zegarka](#), strona 120*).

Nie przeszkadzać: Umożliwia włączenie trybu Nie przeszkadzać — przyciemnia ekran oraz wyłącza alarmy i powiadomienia.

Kompas: Umożliwia kalibrację wewnętrznego kompasu i dostosowanie ustawień (*[Kompas](#), strona 120*).

Wysokościomierz i barometr: Umożliwia kalibrację wewnętrznego wysokościomierza barometrycznego i dostosowuje ustawienia (*[Wysokościomierz i barometr](#), strona 109*).

Czas: Umożliwia dostosowanie ustawień czasu (*[Ustawienia czasu](#), strona 122*).

Język: Umożliwia ustawianie języka wyświetlanego na zegarku.

Głos: Umożliwia ustawienie dialektu głosu zegarka, typu głosu i dialektu użytkownika pod kątem sterowania głosowego.

Zaawansowane: Umożliwia otworzenie zaawansowanych ustawień systemowych w celu ustawienia jednostek miary, typu zapisu danych i trybu USB (*[Zaawansowane ustawienia systemowe](#), strona 122*).

Przywróć i zresetuj: Umożliwia skonfigurowanie kopii zapasowych danych zegarka i zresetowanie danych użytkownika oraz jego ustawień (*[Przywracanie i resetowanie ustawień](#), strona 123*).

Aktualizacja oprogramowania: Umożliwia zainstalowanie pobranych aktualizacji oprogramowania, włączenie automatycznych aktualizacji oraz ręczne sprawdzanie dostępności aktualizacji (*[Aktualizacje produktów](#), strona 128*).

Informacje: Umożliwia wyświetlenie informacji o urządzeniu, oprogramowaniu, licencji i wyświetlenie informacji dotyczących przepisów (*[Wyświetlanie informacji o urządzeniu](#), strona 124*).

Dostosowywanie skrótów przycisków

Można dostosować funkcję przytrzymywania poszczególnych przycisków oraz ich kombinacji.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Skróty**.
- 3 Wybierz przycisk lub kombinację przycisków, które chcesz dostosować.
- 4 Wybierz funkcję.

Ustawianie kodu dostępu zegarka

NOTYFIKACJA

W przypadku trzykrotnego wpisania nieprawidłowego kodu dostępu zegarek tymczasowo zostanie zablokowany. Po pięciokrotnym wpisaniu nieprawidłowego kodu dostępu zegarek zablokuje się, aż do zresetowania kodu dostępu w aplikacji Garmin Connect. Jeśli nie sparowano zegarka z telefonem, zegarek skasuje dane i zresetuje się do ustawień fabrycznych po pięciokrotnym wpisaniu nieprawidłowego kodu dostępu.

Możesz ustawić kod dostępu zegarka w celu zabezpieczenia danych osobowych znajdujących się w zegarku, gdy urządzenie nie znajduje się na nadgarstku. Jeśli korzystasz z funkcji Garmin Pay, zegarek wykorzystuje ten sam czterocyfrowy kod dostępu, który jest wymagany do otwarcia portfela ([Garmin Pay](#), strona 8).

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Kod dostępu** > **Ustaw kod dostępu**.
- 3 Wpisz czterocyfrowy kod dostępu.

Przy następnym zdjęciu zegarka z nadgarstka musisz wpisać kod dostępu, zanim możliwe będzie wyświetlenie jakichkolwiek informacji.

Zmiana kodu dostępu zegarka

Do zmiany kodu dostępu zegarka wymagana jest znajomość bieżącego kodu. Jeśli zapomnisz kodu dostępu lub zbyt wiele razy wpiszesz nieprawidłowy kod dostępu, musisz zresetować kod w aplikacji Garmin Connect.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Kod dostępu** > **Zmień kod dostępu**.
- 3 Wpisz bieżący czterocyfrowy kod dostępu.
- 4 Wpisz nowy czterocyfrowy kod dostępu.

Przy następnym zdjęciu zegarka z nadgarstka musisz wpisać kod dostępu, zanim możliwe będzie wyświetlenie jakichkolwiek informacji.

Kompas

Zegarek jest wyposażony 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 120). Podczas aktywności możesz wyświetlić kompas z poziomu menu elementów sterujących ([Sterowanie](#), strona 47), listy podglądów ([Podglądy](#), strona 39) lub ekranu danych ([Dostosowywanie ekranów danych](#), strona 33).

Ustawienia kompasu

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Kompas**.

Kalibruj: Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika kompasu ([Ręczna kalibracja kompasu](#), strona 121).

Wyświetlacz: Umożliwia ustawienie kierunku wyświetlanego w kompasie w postaci liter, stopni lub miliradianów.

Odniesienie północne: Umożliwia ustawienie odniesienia północnego kompasu ([Ustawianie odniesienia północnego](#), strona 121).

Deklinacja magnetyczna: Umożliwia ustawienie deklinacji magnetycznej dla odniesienia północnego.

Tryb: Umożliwia ustawienie kompasu, tak aby podczas ruchu używał sygnału GPS i danych z elektronicznego czujnika (Automatycznie) lub tylko danych GPS lub magnetometru.

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.

Zegarek użytkownika został już fabrycznie skalibrowany 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 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Kompas > Kalibruj**.
- 3 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 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Kompas > Odniesienie północne**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić północ geograficzną jako odniesienia dla kierunku, wybierz **Rzeczywiste**.
 - Aby ustawić północ magnetyczną jako kierunek bez deklinacji, wybierz opcję **Magnetyczne**.
 - Aby ustawić północ topograficzną (000°) jako odniesienie dla kierunku, wybierz **Siatka**.
 - Aby ręcznie ustawić wartość deklinacji magnetycznej, wybierz opcję **Użytkownika > Deklinacja magnetyczna**, wprowadź deklinację magnetyczną i wybierz opcję **Gotowe**.

Wysokościomierz i barometr

Zegarek jest wyposażony w wewnętrzny wysokościomierz i barometr. Zegarek stale 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 i barometru, strona 121](#)). Możesz wybrać  w podglądzie wysokościomierza lub barometru, aby szybko otworzyć ustawienia wysokościomierza lub barometru.

Ustawienia wysokościomierza i barometru

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System > Wysokościomierz i barometr**.

Kalibruj: Umożliwia ręczne skalibrowanie czujnika wysokościomierza i barometru.

Automatyczna kalibracja: Samoczynnie kalibruje czujnik przy każdym połączeniu z systemami satelitarnymi.

Tryb czujnika: Umożliwia ustawienie trybu czujnika. W przypadku opcji Automatycznie wykorzystywany jest zarówno wysokościomierz, jak i barometr, w zależności od ruchu. Można użyć opcji Tylko wysokościomierz, jeśli podczas aktywności mają miejsce zmiany wysokości lub opcji Tylko barometr, jeśli podczas aktywności wysokość się nie zmienia.

Wysokość: Ustawia jednostki miary wysokości.

Ciśnienie: Ustawia jednostkę pomiaru ciśnienia.

Wykres barometru: Ustawia okres czasu wyświetlany na wykresie dla podglądu barometru.

Kalibracja wysokościomierza barometrycznego

Zegarek użytkownika został już fabrycznie skalibrowany i tej kalibracji używa domyślnie w obranym punkcie startowym GPS. Znając rzeczywistą wysokość, można ręcznie skalibrować wysokościomierz barometryczny.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System**.
- 3 Wybierz **Wysokościomierz i barometr**.
- 4 Wybierz **Kalibruj**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby wprowadzić bieżącą wysokość ręcznie, wybierz **Wpisz ręcznie**.
 - Aby skalibrować automatycznie na podstawie pozycji GPS, wybierz **Użyj GPS**.

Ustawienia czasu

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System > Czas**.

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

Format daty: Pozwala ustawić kolejność wyświetlania dnia, miesiąca i roku dla dat.

Ustaw czas: Pozwala ustawić strefę czasową w zegarku. Opcja Automatycznie automatycznie ustawia strefę czasową na podstawie pozycji GPS.

Czas: Umożliwia ustawienie czasu, jeśli opcja Ustaw czas jest ustawiona na Ręcznie.

Synchronizacja czasu: Umożliwia synchronizację czasu w przypadku przemieszczania się między strefami czasowymi i aktualizuje czas letni ([Synchronizacja czasu, strona 122](#)).

Synchronizacja czasu

Po każdym włączeniu zegarka i odebraniu sygnałów satelitarnych lub otworzeniu aplikacji Garmin Connect w sparowanym telefonie zegarek automatycznie wykrywa strefę czasową i aktualny czas. Można również ręcznie zsynchronizować czas, jeśli przemieszczasz się między strefami czasowymi, oraz zmienić czas na letni.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Czas > Synchronizacja czasu**.
- 3 Poczekać, aż zegarek połączy się ze sparowanym telefonem lub zlokalizuje satelity ([Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 131](#)).

PORADA: Możesz przesunąć palcem w górę, aby przełączyć źródło.

Zaawansowane ustawienia systemowe

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System > Zaawansowane**.

Format: Umożliwia określenie ogólnych preferencji dotyczących formatu, np. jednostki miary, tempa i prędkości wyświetlanych podczas aktywności, a także początku tygodnia ([Zmienianie jednostek miary, strona 122](#)).

Zapis danych: Umożliwia określenie sposobu zapisu danych dotyczących aktywności ([Ustawienia zapisu danych, strona 123](#)).

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

Zmienianie jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu, tempa i prędkości, wysokości i inne.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Zaawansowane > Format > Jednost.**
- 3 Wybierz wielkość fizyczną.
- 4 Wybierz jednostkę miary.

Ustawienia zapisu danych

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System > Zaawansowane > Zapis danych**.

Częstotliwość: Umożliwia określenie częstotliwości zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja **Inteligentny** (domyślna) pozwala wydłużyć czas rejestrowania poszczególnych aktywności. Opcja **Co sekundę** zapewnia bardziej szczegółowy zapis aktywności, jednak może nie zarejestrować całej aktywności, która jest wykonywana przez dłuższy okres czasu. Zapisuje ona główne punkty, w których nastąpiła zmiana kierunku, prędkości lub tętna. Zapis aktywności jest mniejszy, dzięki czemu w pamięci urządzenia można zapisać więcej aktywności.

Rejestruj zmienność tętna: Umożliwia przełączenie zegarka w tryb rejestrowania zmienności tętna podczas aktywności (*Status zmienności tętna, strona 66*).

Poprawa pozycji: Umożliwia przełączenie zegarka w tryb bardziej szczegółowego rejestrowania pozycji dla poszczególnych aktywności, takich jak bieg czy wędrówki.

Przywracanie i resetowanie ustawień

Możesz utworzyć kopię zapasową ustawień zegarka Garmin i przywrócić te ustawienia w innym, kompatybilnym zegarku Garmin za pomocą aplikacji Garmin Connect (*Przywracanie ustawień i danych z Garmin Connect, strona 123*). Ustawienia obejmują m.in. profile sportowe, podglądy, ustawienia użytkownika i treningi.

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System > Przywróć i zresetuj**.

Automatyczne tworzenie kopii zapasowych: Okresowo tworzy kopię zapasową ustawień na koncie Garmin Connect.

Utwórz kopię zapasową teraz: Umożliwia ręczne utworzenie kopii zapasowej ustawień na koncie Garmin Connect.

Zawartość kopii zapasowej: Wyświetla typ zapisywanych danych.

UWAGA: Ustawienia są automatycznie uwzględniane w zawartości kopii zapasowej.

Zeruj: Umożliwia zresetowanie wybranych ustawień do wartości fabrycznych (*Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 124*).

Przywracanie ustawień i danych z Garmin Connect

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.
- 2 Wybierz **Urządzenia Garmin**, a następnie posiadany zegarek.
- 3 Wybierz kolejno **System > Przywróć i zresetuj > Kopie zapasowe urządzeń**.
- 4 Wybierz kopię zapasową z listy.
- 5 Wybierz kolejno **Przywróć z kopii zapasowej > Przywróć**.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 7 Poczekaj, aż zegarek zsynchronizuje się z aplikacją.
- 8 Na zegarku naciśnij przycisk , a następnie wybierz .
Zegarek uruchomi się ponownie i przywróci ustawienia oraz dane.
- 9 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień

Przed zresetowaniem wszystkich ustawień domyślnych należy zsynchronizować zegarek z aplikacją Garmin Connect, aby przesłać dane aktywności.

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień zegarka.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Przywróć i zresetuj > Zeruj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka, ale zachować wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika oraz historię aktywności, wybierz **Przywróć ustawienia domyślne**.
 - Aby skasować wszystkie aktywności z historii, wybierz **Skasuj wszystkie aktywności**.
 - Aby wyzerować wszystkie podsumowania dotyczące dystansu i czasu, wybierz **Zeruj podsumowania**.
 - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka oraz usunąć wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika i historię aktywności, wybierz **Skasuj dane i zresetuj ustawienia**.
UWAGA: Jeśli portfel Garmin Pay jest skonfigurowany, ta opcja spowoduje również usunięcie portfela z zegarka. Jeśli muzyka jest przechowywana na zegarku, ta opcja spowoduje również usunięcie muzyki zapisanej w zegarku.
 - Aby skasować wszystkie pliki tymczasowe z zegarka, wybierz **Skasuj pliki tymczasowe**.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

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

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Informacje**.

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.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 W menu ustawień wybierz **System**.
- 3 Wybierz **Informacje**.

Informacje o urządzeniu

Informacje o wyświetlaczu AMOLED

Domyślnie ustawienia zegarka są zoptymalizowane pod kątem czasu pracy i wydajności baterii ([Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii, strona 129](#)).

Utrwalenie obrazu lub wypalenie pikseli jest normalnym zjawiskiem w przypadku urządzeń AMOLED. Aby wydłużyć czas pracy wyświetlacza, należy unikać wyświetlania obrazów statycznych o wysokim poziomie jasności przez długi czas. Aby zminimalizować wypalenie pikseli, wyświetlacz zegarka z serii Venu 4 wyłącza się po upływie ustawionego limitu czasu ([Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 82](#)). Możesz obrócić nadgarstek w kierunku ciała, dotknąć ekranu dotykowego lub nacisnąć przycisk, aby wybudzić zegarek.

Ładowanie zegarka

⚠ 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 ([Dbanie o urządzenie, strona 126](#)).

Do zegarka dołączony jest opatentowany przewód do ładowania. Aby uzyskać informacje na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych, odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się ze sprzedawcą Garmin.

- 1 Podłącz przewód (koniec ▲) do portu ładowania zegarka.



- 2 Podłącz drugi koniec przewodu do portu USB-C® komputera lub zasilacza sieciowego (minimalna moc wyjściowa: 5 W).
Zegarek wyświetla bieżący poziom naładowania baterii.
- 3 Odłącz zegarek, gdy poziom naładowania baterii osiągnie 100%.

Dbanie o urządzenie

NOTYFIKACJA

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

Zabronione jest używanie jakichkolwiek twardych albo ostro zakończonych przedmiotów do obsługi ekranu dotykowego, grozi to bowiem uszkodzeniem ekranu.

Nie należy wystawiać otworów mikrofonu i głośnika na działanie promieni słonecznych lub innych substancji chemicznych. Może to spowodować ich zatkanie lub w inny sposób negatywnie wpłynąć na mikrofon i głośnik, pogarszając ich działanie.

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 należy naciskać przycisków pod wodą.

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

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

Czyszczenie zegarka

⚠ PRZESTROGA

Niektórzy użytkownicy mogą odczuwać podrażnienie skóry po długotrwałym korzystaniu z zegarka, szczególnie jeśli użytkownik ma wrażliwą skórę lub alergię. W razie wystąpienia jakiegokolwiek podrażnienia skóry, należy zdjąć zegarek i pozwolić skórze wrócić do normalnego stanu. W celu uniknięcia podrażnień skóry należy pilnować, aby zegarek był czysty i suchy oraz nie zakładać go zbyt ciasno na nadgarstku.

NOTYFIKACJA

Po podłączeniu urządzenia do ładowarki nawet najmniejsze ilości potu i wilgoci obecne na urządzeniu mogą spowodować korozję styków elektrycznych urządzeń. Korozja tych elementów może uniemożliwić ładowanie i przesyłanie danych.

PORADA: Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/fitandcare.

- 1 Oplucz wodą lub użyj wilgotnej, niestrzępiącej się ściereczki.
- 2 Pozostaw zegarek do całkowitego wyschnięcia.

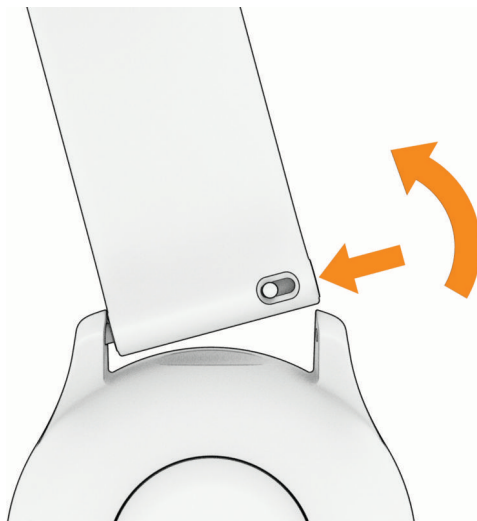
Czyszczenie paska nylonowego

- Umyj ręcznie pasek nylonowy przy użyciu łagodnego detergentu, takiego jak płyn do mycia naczyń.
- Nie pierz paska nylonowego w pralce ani nie susz w suszarce.
- Aby wysuszyć pasek nylonowy, powieś go lub połóż i poczekaj, aż zupełnie wyschnie.
- Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/fitandcare.

Wymiana pasków

Do zegarka pasują standardowe paski z mechanizmem szybkiego zwalniania. Venu 4 - 41 mm ma paski o szerokości 18 mm, a Venu 4 - 45 mm ma paski o szerokości 22 mm.

- 1 Przesuń szpilkę zwalniającą na teleskopie, aby zdjąć pasek.



- 2 Włóż jedną stronę teleskopu z nowym paskiem do mocowania w zegarku.
- 3 Przesuń szpilkę zwalniającą i dopasuj teleskop do drugiego mocowania w zegarku.
- 4 Powtórz kroki od 1 do 3, aby wymienić drugi pasek.

Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Klasa wodoodporności	5 ATM ¹
Zakres temperatury roboczej i przechowywania	From -20° to 50°C (from -4° to 122°F)
Zakres temperatury ładowania baterii przez USB	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
Częstotliwość bezprzewodowa i moc transmisji w UE	2.4 GHz: < 20 dBm maximum 13.56 MHz: < 42 dBuA/m maximum @ 10m
Wartości SAR w UE	0.04 W/kg head, 0.21 W/kg limb (41 mm); 0.07 W/kg limb (45 mm)

¹ Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Informacje o baterii

Rzeczywisty czas działania baterii zależy od używanych w zegarku funkcji, np. pomiaru tętna na nadgarstku, powiadomień z telefonu, sygnału GPS, czujników wewnętrznych oraz połączonych czujników.

Tryb	Venu 4 - 41 mm Czas działania baterii	Venu 4 - 45 mm Czas działania baterii
Tryb zegarka	Up to 10 days	Up to 12 days
Tryb oszczędzania baterii zegarka	Up to 18 days	Up to 25 days
Tryb: Tylko GPS	Up to 15 hours	Up to 20 hours
Tryb wszystkie systemy satelitarne	Up to 13 hours	Up to 19 hours
Wszystkie systemy satelitarne + tryb muzyki	Up to 6 hours	Up to 9 hours
Tryb wszystkie systemy satelitarne + tryb wielozakresowy	Up to 12 hours	Up to 17 hours
Tryb wszystkie systemy satelitarne i tryb wielozakresowy z muzyką	Up to 6 hours	Up to 9 hours

Rozwiązywanie problemów

Aktualizacje produktów

Urządzenie automatycznie sprawdza aktualizacje po sparowaniu z telefonem przy użyciu technologii Bluetooth lub po połączeniu z Wi-Fi. Możesz ręcznie sprawdzać dostępność aktualizacji z poziomu ustawień systemowych (*Ustawienia systemowe, strona 119*). Zainstaluj na komputerze aplikację Garmin Express (garmin.com/express). Zainstaluj aplikację Garmin Connect w telefonie.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

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

Źródła dodatkowych informacji

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

- 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 w celu uzyskania informacji na temat dokładności funkcji. Produkt nie jest urządzeniem medycznym.

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

Jeśli w zegarku został wybrany przypadkowo nieprawidłowy język, możesz go zmienić.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz .
- 4 Przesuń palcem w dół i wybierz na liście siódmy element.
- 5 Wybierz język.

Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii

Aby wydłużyć czas działania baterii, możesz skorzystać z poniższych wskazówek.

- Funkcję oszczędzania baterii można włączyć w menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 47*).
 - Zmniejsz limit czasu do wygaśnięcia ekranu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 82*).
 - Zmniejsz jasność latarki i edytuj ustawienia światła błyskowego (*Edytowanie własnego światła błyskowego, strona 51*).
 - Przestań używać opcji limitu czasu wyświetlania **Wyświetlacz zawsze włączony** i wybierz krótszy limit czasu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 82*).
 - Zmniejsz jasność ekranu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 82*).
 - Użyj trybu satelitarnego UltraTrac dla swojej aktywności (*Ustawienia satelitów, strona 38*).
 - Wyłącz technologię Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Sterowanie, strona 47*).
 - Jeśli chcesz wstrzymać aktywność na dłuższy czas, wybierz opcję **Wznów później** (*Zatrzymywanie aktywności, strona 12*).
 - Korzystaj z tarczy zegarka, która nie jest aktualizowana co sekundę.
Na przykład korzystaj z tarczy zegarka bez drugiej wskazówki (*Dostosowywanie tarczy zegarka, strona 39*).
 - Ogranicz powiadomienia z telefonu wyświetlane przez zegarek (*Zarządzanie powiadomieniami, strona 91*).
 - Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanych urządzeń (*Przesłanie danych tętna, strona 102*).
 - Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna (*Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 102*).
- UWAGA:** Funkcja monitorowania tętna mierzonego na nadgarstku służy do obliczania minut intensywnej aktywności i spalonych kalorii.
- Włącz ręczne odczyty pulsoksymetru ręcznego (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 104*).

Ponowne uruchamianie zegarka

Jeśli zegarek przestanie odpowiadać, możesz spróbować wykonać poniższe czynności, aby go ponownie uruchomić.

- Przytrzymaj przycisk , aż zegarek się wyłączy, a następnie przytrzymaj przycisk , aby włączyć zegarek.
- Podłącz zegarek do portu ładowania USB-C na co najmniej 30 sekund, odłącz przewód, a następnie podłącz go ponownie.

Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?

Zegarek Venu 4 jest zgodny z telefonami wykorzystującymi technologię Bluetooth.

Więcej informacji na temat zgodności z Bluetooth można znaleźć na stronie garmin.com/ble.

Więcej informacji na temat zgodności z funkcjami głosowymi można znaleźć na stronie garmin.com/voicefunctionality.

Mój telefon nie łączy się z zegarkiem

Jeśli Twój telefon nie łączy się z zegarkiem, spróbuj skorzystać z poniższych porad.

- Wyłącz telefon i zegarek, a następnie włącz je ponownie.
- Włącz obsługę technologii Bluetooth w telefonie.
- Zaktualizuj aplikację Garmin Connect do najnowszej wersji.
- Usuń zegarek z aplikacji Garmin Connect i ustawień Bluetooth, aby powtórzyć proces parowania.
- W przypadku zakupu nowego telefonu usuń zegarek z aplikacji Garmin Connect w starym telefonie, którego nie będziesz już używać.
- Umieść telefon w pobliżu zegarka, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- W smartfonie otwórz aplikację Garmin Connect i wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- Na tarczy zegarka naciśnij  i wybierz kolejno **Ustawienia > Łączność > Telefon > Paruj telefon**.

Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem?

Zegarek jest zgodny z niektórymi czujnikami Bluetooth. Podczas pierwszego łączenia czujnika z zegarkiem Garmin należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu zegarek będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Łączność > Czujniki zegarka > Dodaj nowy**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Szukaj wszystko**.
 - Wybierz typ posiadanego czujnika.

Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 33](#)).

Moje słuchawki nie łączą się z zegarkiem

Jeśli słuchawki Bluetooth zostały wcześniej podłączone do telefonu, mogą one automatycznie łączyć się z telefonem zamiast z zegarkiem. Można skorzystać z poniższych porad.

- Wyłącz obsługę technologii Bluetooth w telefonie.
Dodatkowe informacje można znaleźć w podręczniku użytkownika telefonu.
- Podczas parowania słuchawek z zegarkiem zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od telefonu.
- Sparuj słuchawki z zegarkiem ([Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 114](#)).

Odtwarzanie muzyki przerywa się lub słuchawki tracą łączność

W przypadku korzystania z zegarka Venu 4 ze słuchawkami podłączonymi za pomocą technologii Bluetooth sygnał jest najsilniejszy, gdy antena słuchawek znajduje się w linii prostej od zegarka.

- Jeśli sygnał przechodzi przez ciało, może dochodzić do utraty sygnału lub rozłączenia słuchawek.
- Jeśli zegarek Venu 4 jest noszony na lewym nadgarstku, należy upewnić się, że antena słuchawek Bluetooth znajduje się przy lewym uchu.
- Ponieważ słuchawki różnią się w zależności od modelu, możesz spróbować nosić zegarek na drugim nadgarstku.
- W przypadku korzystania z metalowych lub skórzanych pasków zegarków można zmienić je na silikonowe, aby poprawić siłę sygnału.

Głośnik lub mikrofon działa cicho po kontakcie z wodą

Po pływaniu, kąpeli lub wystawieniu zegarka na działanie wody woda pozostała w portach głośnika i mikrofonu może spowodować, że zegarek będzie przez chwilę działał ciszej niż zwykle. Woda nie spowoduje uszkodzenia zegarka, ale odparowanie wody może potrwać do 24 godzin. Podczas czyszczenia zegarka po kontakcie z wodą należy postępować zgodnie z instrukcjami dotyczącymi pielęgnacji urządzenia ([Dbanie o urządzenie, strona 126](#)).

Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?

W trakcie aktywności możesz przypadkiem nacisnąć przycisk okrążenia. W większości przypadków na ekranie pojawi się obok przycisku ikona , która na kilka sekund umożliwi naciśnięcie przycisku, a w efekcie odrzucenie ostatniej zmiany okrążenia lub dyscypliny sportowej. Funkcja cofnięcia naciśnięcia przycisku okrążenia jest dostępna w przypadku aktywności obsługujących ręczne wprowadzanie okrążeń, ręczne zmiany dyscypliny sportu i automatyczne zmiany dyscypliny sportu. Funkcja cofnięcia naciśnięcia przycisku okrążenia nie jest dostępna w przypadku aktywności, które automatycznie zaznaczają okrążenia, biegi, etapy odpoczynku lub pauzy, czyli np. ćwiczenia na siłowni, pływanie na basenie lub ogólne ćwiczenia.

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 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 zegarek z kontem Garmin:
 - Podłącz zegarek do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express.
 - Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Garmin Connect, korzystając z telefonu z włączoną funkcją Bluetooth.
 - Połącz zegarek z kontem Garmin, korzystając z sieci bezprzewodowej Wi-Fi.
- Po połączeniu z kontem Garmin zegarek 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.

Tętno wyświetlane na zegarku nie jest dokładne

Aby uzyskać więcej informacji na temat posiadanego czujnika tętna, przejdź na stronę garmin.com/heartrate.

Pomiar temperatury podczas aktywności 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, żeby wyświetlić dokładną temperaturę otoczenia podczas korzystania z zegarka.

Opuszczanie trybu demonstracyjnego

Tryb demonstracyjny wyświetla podgląd funkcji zegarka.

- 1 Szybko naciśnij ośmiokrotnie przycisk .
- 2 Wybierz .

Śledzenie aktywności

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

Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Noś zegarek na nadgarstku ręki, która nie jest dominująca.
- Noś zegarek w kieszeni, kiedy pchasz wózek spacerowy lub kosiarkę.
- Noś zegarek w kieszeni, kiedy aktywnie używasz wyłącznie rąk lub ramion.

UWAGA: Zegarek może interpretować niektóre powtarzające się ruchy, takie jak te wykonywane w trakcie mycia naczyń, składania prania lub klaskania, jako kroki.

Liczba kroków na moim zegarku i koncie Garmin Connect nie jest zgodna

Liczba kroków na koncie Garmin Connect aktualizuje się po zsynchronizowaniu zegarka.

1 Wybierz opcję:

- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Express (*Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze, strona 96*).
- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 95*).

2 Zaczekaj, aż dane zostaną zsynchronizowane.

Synchronizacja może potrwać kilka minut.

UWAGA: Odświeżenie aplikacji Garmin Connect lub Garmin Express nie powoduje synchronizacji danych ani aktualizowania liczby kroków.

Wskazanie liczby pokonanych pięter wydaje się niewłaściwe

Zegarek 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 zegarka obok styków do ładowania i wyczyść obszar wokół styków.

Zatkane otwory barometru mogą mieć wpływ na jego pracę. Aby wyczyścić zabrudzony obszar, można umyć zegarek wodą.

Po wyczyszczeniu zegarka poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

- Podczas wchodzenia po schodach unikaj chwywania się poręczy i pokonywania kilku stopni naraz.
- W przypadku wietrznych warunków atmosferycznych zakryj zegarek rękawem lub kurtką, ponieważ silny podmuch wiatru może spowodować nieprawidłowe odczyty.

Załącznik

Standardowe oceny pułapu tlenowego

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

UWAGA: Dane pułapu tlenowego nie są dostępne, gdy zegarek jest w trybie wózka inwalidzkiego.

Mężczyźni	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonały	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Świetny	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobry	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Niezły	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Słaby	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
Doskonały	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Świetny	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobry	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Niezły	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Słaby	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.

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 garmin.com/runningdynamics. 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	Słaby	Nieźły	Dobry	Nieźły	Słaby
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 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 z serii HRM 600, HRM-Fit, lub HRM-Pro), czy na nadgarstku (akcesorium 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%

Współczynniki FTP

Poniższe tabele przedstawiają klasyfikacje współczynników FTP wg płci.

Mężczyźni	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonały	5,05 i więcej
Świetny	Od 3,93 do 5,04
Dobry	Od 2,79 do 3,92
Niezły	Od 2,23 do 2,78
Niewytrenowany	Poniżej 2,23

Kobiety	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonały	4,30 i więcej
Świetny	Od 3,33 do 4,29
Dobry	Od 2,36 do 3,32
Niezły	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

W przypadku używania czujnika prędkości podczas jazdy na rowerze wykryje on automatycznie rozmiar koła. W razie konieczności wprowadź ręcznie obwód koła w ustawieniach czujnika prędkości.

Rozmiar kół rowerowych oznaczony jest po obu stronach opony. W celu obliczenia obwodu koła można użyć jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

Pola danych

UWAGA: Nie wszystkie pola danych są dostępne we wszystkich typach aktywności. Niektóre pola danych do wyświetlania danych wymagają używania akcesoriów ANT+ lub Bluetooth. Niektóre pola danych są wyświetlane w zegarku w więcej niż jednej kategorii.

PORADA: Pola danych można także dostosować w ustawieniach zegarka w aplikacji Garmin Connect.

Pola kadencji

Nazwa	Opis
Średnia kadencja	Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
Średnia kadencja	Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
Kadencja	Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.
Kadencja	Bieganie. Liczba kroków na minutę (lewej i prawej nogi).
Kadencja okrążeń	Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.
Kadencja okrążeń	Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.
Kad. ost. okrążeń	Kolarstwo. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Kad. ost. okrążeń	Bieganie. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Wykresy

Nazwa	Opis
Wykres barometryczny	Wykres przedstawiający ciśnienie barometryczne w czasie.
Wykres wysokości	Wykres przedstawiający wysokość w czasie.
Wykres tętna	Wykres przedstawiający tętno przez cały czas trwania aktywności.
Wykres tempa	Wykres przedstawiający tempo w trakcie aktywności.
Wykres mocy	Wykres przedstawiający moc podczas aktywności.
Wykres prędkości	Wykres przedstawiający prędkość podczas aktywności.

Pola kompasu

Nazwa	Opis
Kurs kompasowy	Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.
Kurs GPS	Kierunek ruchu określony na podstawie danych GPS.
Kierunek	Kierunek przemieszczania się.

Pola dystansu

Nazwa	Opis
Dystans	Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.
Dystans interwału	Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.
Dystans okrążenia	Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.
Dystans ostatniego okrążenia	Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Dystans ostatniego etapu	Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Dystans ruchu	Dystans pokonany w bieżącym ruchu.
Mile morskie	Przebyty dystans w metrach lub stopach morskich.

Pola dystansu

Nazwa	Opis
Średni wznios	Średni pionowy dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.
Średni spadek	Średni, pionowy dystans spadku od ostatniego zerowania danych.
Wysokość	Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.
Doskonałość	Stosunek dystansu przebytego w poziomie do zmiany dystansu w pionie.
Wysokość GPS	Wysokość aktualnej pozycji określona na podstawie danych GPS.
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%.
Wznios okrążenia	Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego okrążenia.
Spadek okrążenia	Pionowy dystans spadku dla bieżącego okrążenia.
Wznios ostatniego okrążenia	Pionowy dystans wzniosu pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Spadek ostatniego okrążenia	Pionowy dystans spadku pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Wznios ostatniego ruchu	Pionowy dystans wzniosu pokonany w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Spadek ostatniego ruchu	Pionowy dystans spadku pokonany w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Maksymalny wznios	Maksymalne tempo zmiany wartości wzniosu w stopach lub metrach na minutę od ostatniego zerowania danych.
Maksymalny spadek	Maksymalne tempo zmiany wartości spadku w metrach lub stopach na minutę od ostatniego zerowania danych.
Maksymalna wysokość	Największa osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.
Minimalna wysokość	Najmniejsza osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.
Wznios ruchu	Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego ruchu.
Spadek ruchu	Pionowy dystans spadku dla bieżącego ruchu.
Całkowity wznios	Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

Nazwa	Opis
Całkowity spadek	Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

Pola pięter

Nazwa	Opis
Pokonane piętra	Łączna liczba pokonanych pięter w górę w ciągu dnia.
Piętra w dół	Łączna liczba pokonanych pięter w dół w ciągu dnia.
Piętra na minutę	Liczba pokonanych pięter na minutę.

Biegi

Nazwa	Opis
Poziom baterii Di2	Ilość energii, jaka pozostała w baterii czujnika Di2.
Przód	Informacja o przedniej zębatce z czujnika biegów.
Bateria czujnika	Stan baterii czujnika biegów.
Kombinacja biegów	Informacja o bieżącej kombinacji biegów z czujnika biegów.
Biegi	Informacja o przedniej i tylnej zębatce w rowerze z czujnika biegów.
Przełożenie przekładni	Liczba zębów na przedniej i tylnej zębatce w rowerze wykryta przez czujnik biegów.
Tył	Informacja o tylnej zębatce z czujnika biegów.

Widok graficzny

Nazwa	Opis
Podgląd widżetów	Bieganie. Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżący zakres kadencji.
WSKAŹNIK KOMPASU	Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.
Wskaźnik bilansu CKP	Kolorowy wskaźnik wskazujący bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.
Wsk. cz. kont. z podł.	Kolorowy wskaźnik wskazujący mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z podłożem podczas biegu.
Wskaźnik tętna	Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę tętna.
Stosunek stref tętna	Kolorowy wskaźnik pokazujący stosunek czasu spędzonego w każdej strefie tętna.
Wskaźnik PacePro	Bieganie. Twoje bieżące tempo cząstkowe oraz docelowe tempo cząstkowe.
WSKAŹNIK MOCY	Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę zasilania.
Wsk. całk. wzn./spad.	Całkowite dystanse wzniosu oraz spadku podczas aktywności lub od ostatniego zerowania danych.
Wskaźnik efektów treningu	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej i anaerobowej.
Wskaż. odchylenia pionowego	Kolorowy wskaźnik wskazujący wysokość odbicia podczas biegu.
Wsk. odch. do dł.	Kolorowy wskaźnik wskazujący stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.

Pola tętna

Nazwa	Opis
% rezerwy tętna	Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
Efekt treningu aerobowego	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej.
Efekt treningu beztlenowego	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności anaerobowej.
Średni % rezerwy tętna	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.
Średnie tętno	Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.
Średni % maksymalnego tętna	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.
Tętno	Liczba uderzeń serca na minutę (bpm). Urządzenie musi mieć funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna lub zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.
% maksymalnego tętna	Procentowa wartość maksymalnego tętna.
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).
% średniej rezerwy interwału	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.
% śrd. maks. interw.	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.
Średnie tętno interwału	Średnie tętno w ramach bieżącego interwału pływania.
% maks. rez. interw.	Maksymalna procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.
Maks. % maks. inter.	Maksymalna procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.
Maksymalne tętno interwału	Maks. tętno w ramach bieżącego interwału pływania.
% rezerwy tętna okrążenia	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.
Tętno okrążenia	Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.
% maks. tętna okrążenia	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.
% rezerwy tętna ost. okrążenia	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla ostatniego ukończonego okrążenia.
Tętno ostatniego okrążenia	Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
% maks. tętna okrążenia	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla ostatniego ukończonego okrążenia.
% rez.tętna.ost.r.	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla ostatniego ukończonego ruchu.
Tętno ostatniego ruchu	Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego ruchu.

Nazwa	Opis
% maks. tętna ost. ruch.	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla ostatniego ukończonego ruchu.
% rezerwy tętna ruchu	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego ruchu.
Tętno ruchu	Średnie tętno dla bieżącego ruchu.
% maksymalnego tętna ruchu	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego ruchu.
Czas w strefie	Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna.

Pola długości

Nazwa	Opis
Długości interwału	Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącego interwału.
Długości	Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącej aktywności.

Inne pola

Nazwa	Opis
Aktywne kalorie	Kalorie spalone podczas aktywności.
Ciśnienie otoczenia	Nieskalibrowane ciśnienie panujące w danym środowisku.
Ciśnienie barometryczne	Obecne skalibrowane ciśnienie panujące w danym środowisku.
Godziny pracy baterii	Liczba godzin pozostałych do rozładowania baterii.
Poziom baterii	Ilość energii, jaka pozostała w baterii.
Bateria e-roweru	Ilość energii, jaka pozostała w baterii e-roweru.
Zasięg e-roweru	Szacowana pozostała odległość, na której e-rower może udzielić pomocy.
GPS	Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.
Interwały	Liczba ukończonych interwałów w ramach bieżącej aktywności.
Okrążenia	Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.
Powtórzenia ostatniej rundy	Liczba powtórzeń w ostatniej rundzie aktywności.
Obciążenie	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.
Ruchy	Całkowita liczba ukończonych ruchów podczas bieżącej aktywności.
Przygot. wydolnościowe	Wartość przygotowania wydolnościowego to wykonany w czasie rzeczywistym pomiar zdolności do podjęcia wysiłku.
Powtórzenia	Liczba powtórzeń serii ćwiczeń podczas treningu na siłowni.
Częstotliwość oddechu	Rytm oddychania w oddechach na minutę (brpm).

Nazwa	Opis
Rundy	Liczba grup ćwiczeń wykonywanych podczas aktywności, takiej jak skakanie na skakance.
Kroki	Liczba kroków wykonanych w ramach bieżącej aktywności.
Stres	Poziom stresu.
Wschód słońca	Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Zachód słońca	Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Aktualny czas	Godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).
Suma kalorii	Łączna liczba spalonych kalorii danego dnia.

Pola tempa

Nazwa	Opis
Tempo na 500 m	Bieżące tempo wiosłowania na 500 m.
Średnie tempo na 500 m	Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącej aktywności.
Średnie tempo	Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.
Tempo skor. wzgl. nachyl.	Średnie tempo dostosowane do kąta nachylenia terenu.
Tempo interwału	Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.
Tempo na 500 m okrążenia	Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącego okrążenia.
Tempo okrążenia	Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.
Tempo na 500 m ost. okr.	Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach ostatniego okrążenia.
Tempo ostatniego okrążenia	Średnie tempo w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Tempo ostatniej długości	Średnie tempo w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.
Tempo ostatniego ruchu	Średnie tempo w ramach ostatniego zakończonych ruchu.
Tempo ruchu	Średnie tempo w ramach bieżącego ruchu.
Tempo	Bieżące tempo.

Pola danych PacePro

Nazwa	Opis
Następny dystans cząstkowy	Bieganie. Całkowity dystans w następnym przedziale.
Nast. doc. t. cząst.	Bieganie. Docelowe tempo dla następnego przedziału.
Dystans cząstkowy	Bieganie. Całkowity dystans przebyty w bieżącym przedziale.
Pozostały dystans cząstkowy	Bieganie. Pozostały dystans w bieżącym przedziale.
Tempo cząstkowe	Bieganie. Tempo w ramach bieżącego przedziału.
Docelowe tempo cząstkowe	Bieganie. Docelowe tempo dla bieżącego przedziału.

Pola mocy

Nazwa	Opis
% FTP	Bieżąca moc wyjściowa jako wartość procentowa wskaźnika Functional Threshold Power (FTP).
Średni bilans z 3 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 3 sekund.
Moc z 3 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.
Moc względem masy z 3 s	Średnia moc w ramach bieżącej aktywności mierzona w watach na kilogram w okresie 3 sekund.
Średni bilans z 10 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 10 sekund.
Moc z 10 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund.
Moc względem masy z 10 s	Średnia moc w ramach bieżącej aktywności mierzona w watach na kilogram w okresie 10 sekund.
Średni bilans z 30 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 30 sekund.
Moc z 30 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.
Moc względem masy z 30 s	Średnia moc w ramach bieżącej aktywności mierzona w watach na kilogram w okresie 30 sekund.
Średni bilans	Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącej aktywności.
Średnia faza mocy (lewa)	Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.
Średnia moc	Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
Średnia faza mocy (prawa)	Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.
Średnia SzFM (lewa)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.
Średnie przesunięcie	Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącej aktywności.
Średnia moc względem masy	Średnia moc w ramach bieżącego okrążenia mierzona w watach na kilogram.
Średnia SzFM (prawa)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.
Bilans	Bieżący bilans mocy lewa/prawa.
Intensity Factor	Intensity Factor™ w ramach bieżącej aktywności.
Bilans okrążenia	Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącego okrążenia.
Sz. FM okr.(L)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.
Faza mocy okrążenia (lewa)	Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.
Maksymalna moc okrążenia	Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
NP okrążenia	Średnia wartość Normalized Power™ w ramach bieżącego okrążenia.
PoŚ okrążenia	Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącego okrążenia.
Moc okrążenia	Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
Moc wzgl. masy z okrążenia	Średnia moc w ramach bieżącego okrążenia mierzona w watach na kilogram.
Sz.FM okr. (P)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.

Nazwa	Opis
Faza mocy okrężenia (prawa)	Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrężeniu.
Maks. moc ost. okrężenia	Maksymalna moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrężenia.
NP ostatniego okrężenia	Średnia wartość Normalized Power w ramach ostatniego ukończonego okrężenia.
Moc ostatniego okrężenia	Średnia moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrężenia.
Szczytowa faza mocy (lewa)	Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.
Faza mocy (lewa)	Aktualny kąt fazy mocy dla lewej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.
Maksymalna moc	Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
NP	Normalized Power w ramach bieżącej aktywności.
Równomierność	Pomiar obrazujący stopień równomierności przykładania sił do obu pedałów przy pełnym ruchu korby.
Przesunięcie od środka pedału	Przesunięcie od środka pedału. Przesunięcie od środka pedału odnosi się do miejsca na pedale, gdzie jest przykładana siła.
Moc	Bieżąca moc wyjściowa w watach. W przypadku aktywności narciarskich urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.
Moc względem masy	Bieżąca moc mierzona w watach na kilogram.
Strefa mocy	Bieżący zakres mocy wyjściowej ustalony na podstawie współczynnika FTP lub własnych ustawień.
Szczytowa faza mocy (prawa)	Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.
Faza mocy (prawa)	Aktualny kąt fazy mocy dla prawej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.
Czas w strefie	Czas, który upłynął dla każdej strefy mocy.
Czas na siedząco	Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącej aktywności.
Czas okrężenia na siedząco	Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącym okrężeniu.
Czas na stojąco	Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącej aktywności.
Czas okrężenia na stojąco	Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącego okrężenia.
TSS	Training Stress Score™ w ramach bieżącej aktywności.
Efek. m. obr.	Pomiar obrazujący efektywność pedałowania.
Praca	Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.

Pola odpoczynku

Nazwa	Opis
Powtórzenie	Pomiar czasu w ramach ostatniego interwału plus bieżący odpoczynek (pływanie w basenie).
Czas odpoczynku	Pomiar czasu trwania bieżącego odpoczynku (pływanie w basenie).

Dynamika biegu

Nazwa	Opis
Średni bilans CKP	Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącej sesji.
Śr. czas kontaktu z podłożem	Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącej aktywności.
Średnia długość kroku	Średnia długość kroku dla bieżącej sesji.
Średnie odchylenie pionowe	Średnie odchylenie pionowe dla bieżącej aktywności.
Śr. odchylenie do długości	Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącej sesji.
Bilans CKP	Bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.
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.
Bilans CKP okrążenia	Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącego okrążenia.
CKP okrążenia	Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącego okrążenia.
Długość kroku okrążenia	Średnia długość kroku w ramach bieżącego okrążenia.
Odchylenie pionowe okrążenia	Średnie odchylenie pionowe dla bieżącego okrążenia.
Odchylenie do dług. okrążenia	Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącego okrążenia.
Długość kroku	Długość kroku w metrach mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego.
Odchylenie pionowe	Wysokość odbicia podczas biegu. Pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, mierzony w centymetrach.
Odchylenie do długości	Stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.

Pola prędkości

Nazwa	Opis
Średnia prędkość ruchu	Średnia prędkość ruchu w ramach bieżącej aktywności.
Średnia prędkość całkowita	Średnia prędkość dla bieżącej aktywności, wliczając prędkość ruchu i bezruch.
Średnia prędkość	Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.
Średnia PND	Średnia prędkość podróży w ramach bieżącej aktywności, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
PND okrążenia	Średnia prędkość podróży w ramach bieżącego okrążenia, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Prędkość okrążenia	Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.
PND ostatniego okrążenia	Średnia prędkość podróży w ramach ostatniego ukończonego okrążenia, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Prędkość ost. okrążenia	Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Prędkość ostatniego ruchu	Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Maksymalna PND	Maksymalna prędkość podróży w ramach bieżącej aktywności, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Maksymalna prędkość	Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.
Prędkość ruchu	Średnia prędkość w ramach bieżącego ruchu.
Prędkość	Bieżące tempo podróży.
PND	Rzeczywista prędkość podróży, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Prędkość pionowa	Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.

Pola ruchów

Nazwa	Opis
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 tempo ruchów	Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącej aktywności.
Średnio ruchów na długość	Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącej aktywności.
Dystans na ruch	Wioślarstwo. Dystans pokonany podczas ruchu.
Śr. ruch./dług. w int.	Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącego interwału.
Styl interwału	Bieżący styl ruchu dla interwału.
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.
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.
Ruchy okrążenia	Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.
Ruchy okrążenia	Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.
Dystans ruchu ost. okrążenia	Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.
Dystans ost. okrąż. na ruch	Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.
Tempo ruchów ost. okrążenia	Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Tempo ruchów ost. okrążenia	Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Ruchy ostatniego okrążenia	Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Ruchy ostatniego okrążenia	Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Ruchy ostatniej długości	Liczba ruchów w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.
Styl ostatniej długości	Styl ruchu w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.
Tempo ruchów	Pływanie. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).
Tempo ruchów	Wioślarstwo. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).
Ruchy	Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.
Ruchy	Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.

Pola Swolf

Nazwa	Opis
Średni Swolf	Średni wynik swolf w ramach bieżącej aktywności. Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości (<i>Pływanie – terminologia, strona 17</i>). W przypadku pływania w otwartym akwenie wynik swolf oblicza się dla dystansu 25 metrów.
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.

Pola temperatury

Nazwa	Opis
Najwyższa temp. z ost. 24 h	Maksymalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.
Najniższa temp. z ost. 24 h	Minimalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.
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.

Pola stopera

Nazwa	Opis
Czas aktywności	Całkowity czas ruchu dla bieżącej aktywności.
Średni czas okrążenia	Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.
Średni czas ruchu	Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.
Średni czas pozycji	Średni czas pozycji w ramach bieżącej aktywności.
Upłynęło czasu	Całkowity zapisany czas. Jeśli na przykład uruchomisz stoper aktywności 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.
Szacowany czas ukończenia	Szacowany czas ukończenia bieżącej aktywności.
Czas interwału	Czas stopera w ramach bieżącego interwału.
Czas okrążenia	Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.
Czas ostatniego okrążenia	Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Czas ostatniego ruchu	Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Czas ostatniej pozycji	Czas stopera w ramach ostatniej ukończonej pozycji.
Czas ruchu	Czas stopera w ramach bieżącego ruchu.
Czas ruchu	Całkowity czas ruchu w ramach bieżącej aktywności.
Czas aktywności	Całkowity czas wszystkich dyscyplin aktywności składającej się z wielu dyscyplin, łącznie z czasem przejść.
Ogólna przewaga / strata	Całkowity czas lepszy lub gorszy od tempa docelowego lub prędkości.
Czas pozycji	Czas stopera w ramach bieżącej pozycji.
Czasomierz serii	Ilość czasu spędzanego w bieżącej serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.
Czas postoju	Całkowity czas bezruchu w ramach bieżącej aktywności.
Czas pływania	Czas pływania w ramach bieżącej aktywności, bez uwzględniania czasu odpoczynku.
Stoper	Bieżący czas minutnika aktywności.

Pola treningów

Nazwa	Opis
Pozostałe serie	Podczas treningu pokazuje pozostałe powtórzenia.
Czas trwania etapu	Czas lub dystans pozostały dla etapu treningu.
Tempo etapu	Bieżące tempo podczas etapu treningu.
Prędkość etapu	Bieżąca prędkość podczas etapu treningu.
Czas etapu	Czas, który upłynął dla etapu treningu.

