

GARMIN®

epix™



Podręcznik użytkownika

© 2015 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](http://www.garmin.com), aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

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

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

Ten produkt ma certyfikat ANT+®. Odwiedź stronę [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory), aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji.

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	<b>1</b>	Anulowanie celu treningowego.....	8
Ogólne informacje o urządzeniu.....	1	Wyścig z poprzednią aktywnością.....	8
Porady dotyczące ekranu dotykowego.....	1	Osobiste rekordy.....	8
Blokowanie i odblokowywanie urządzenia.....	1	Wyświetlanie osobistych rekordów.....	8
Ładowanie urządzenia.....	1	Przywracanie osobistego rekordu.....	8
Parowanie smartfonu z urządzeniem.....	1	Usuwanie osobistego rekordu.....	8
Pomoc techniczna i aktualizacje.....	1	Usuwanie wszystkich osobistych rekordów.....	8
Konfigurowanie Garmin Express.....	2	Dynamika biegu.....	8
<b>Widżety</b> .....	<b>2</b>	Trening z informacjami o dynamice biegu.....	8
Wyświetlanie widżetów.....	2	Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu.....	9
Pilot VIRB™.....	2	Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania.....	9
Sterowanie kamerą sportową VIRB.....	2	Informacje o szacowanym pułapie tlenowym.....	9
<b>Aktywności</b> .....	<b>2</b>	Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu.....	9
Rozpoczynanie aktywności.....	2	Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze.....	10
Zatrzymywanie aktywności.....	2	Standardowe oceny pułapu tlenowego.....	10
Narciarstwo.....	2	Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów.....	10
Biegi narciarskie.....	2	Asystent odpoczynku.....	10
Zjazd na nartach lub snowboardzie.....	3	Włączanie asystenta odpoczynku.....	10
Wyświetlanie zjazdów na nartach.....	3	Wyświetlanie czasu odpoczynku.....	11
Pieszne wędrówki.....	3	Informacje o funkcji Training Effect.....	11
Pieszne wędrówki.....	3	<b>Zegar</b> .....	<b>11</b>
Automatyczna wspinaczka.....	3	Ustawianie alarmu.....	11
Biegi.....	3	Włączanie stopera.....	11
Bieganie.....	3	Korzystanie ze stopera.....	11
Korzystanie z metronomu.....	3	Ustawianie alertów wschodu i zachodu słońca.....	11
Jazda rowerem.....	3	<b>Nawigacja</b> .....	<b>11</b>
Jazda rowerem.....	3	Zapisywanie pozycji.....	11
Pływanie.....	4	Podróżowanie do celu.....	11
Pływanie w basenie.....	4	Nawigacja do punktu szczególnego.....	11
Pływanie — terminologia.....	4	Punkty szczególne.....	12
Styl pływania.....	4	Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź.....	12
Odpoczynek w trakcie pływania na basenie.....	4	Kompas.....	12
Trening z dziennikiem ćwiczeń.....	4	Mapa.....	12
Pływanie na otwartym akwenu.....	4	Wyświetlanie mapy.....	12
Funkcja Multisport.....	5	Przeglądanie mapy.....	12
Rozpoczynanie triathlonu lub aktywności Multisport.....	5	Zapisywanie lub nawigowanie do pozycji na mapie.....	12
Tworzenie własnych aktywności.....	5	Nawigacja do punktu startowego.....	12
Aktywności w pomieszczeniu.....	5	<b>Historia</b> .....	<b>12</b>
<b>Trening</b> .....	<b>5</b>	Korzystanie z historii.....	12
Ustawianie profilu użytkownika.....	5	Historia funkcji Multisport.....	13
Cele fitness.....	5	Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna.....	13
Informacje o strefach tętna.....	5	Wyświetlanie sumy kroków.....	13
Ustawianie stref tętna.....	5	Wyświetlanie podsumowania danych.....	13
Obliczanie strefy tętna.....	6	Usuwanie historii.....	13
Ustawianie stref mocy.....	6	Korzystanie z licznika.....	13
Śledzenie aktywności.....	6	<b>Funkcje online</b> .....	<b>13</b>
Włączanie funkcji śledzenia aktywności.....	6	Garmin Connect.....	13
Korzystanie z alertów ruchu.....	6	Korzystanie z aplikacji Garmin Connect Mobile.....	13
Cel automatyczny.....	6	Ręczne przesyłanie danych do aplikacji Garmin Connect Mobile.....	14
Monitorowanie snu.....	6	Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze.....	14
Korzystanie z trybu uśpienia.....	6	Włączenie powiadomień Bluetooth.....	14
Treningi.....	7	Wyświetlanie powiadomień.....	14
Wykonywanie treningu ze strony internetowej.....	7	Zarządzanie powiadomieniami.....	14
Rozpoczynanie treningu.....	7	Wyłączanie funkcji Bluetooth.....	14
Informacje o kalendarzu treningów.....	7	Funkcje Connect IQ.....	14
Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect.....	7	Pobieranie funkcji Connect IQ.....	14
Trening interwałowy.....	7	Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera.....	14
Tworzenie treningu interwałowego.....	7	<b>Dostosowywanie urządzenia</b> .....	<b>14</b>
Rozpoczynanie treningu interwałowego.....	7	Ustawienia aplikacji do śledzenia aktywności.....	14
Zatrzymywanie treningu interwałowego.....	7	Dostosowywanie ekranów danych.....	15
Korzystanie z usługi Virtual Partner®.....	7	Alerty.....	15
Ustawianie celu treningowego.....	8		

Ustawianie alertu .....	15
Auto Lap .....	16
Oznaczenie okrążeń wg dystansu .....	16
Ustawienia wyznaczenia trasy .....	16
Włączanie funkcji Auto Pause® .....	16
Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki .....	16
Prędkość 3D i dystans .....	16
Korzystanie z funkcji autoprzewijania .....	16
UltraTrac .....	16
Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii .....	16
Ustawienia tarczy zegarka .....	17
Dostosowywanie tarczy zegarka .....	17
Dostosowywanie pętli widżetów .....	17
Ustawienia czujników .....	17
Ustawienia kompasu .....	17
Kalibracja kompasu .....	17
Ustawianie odniesienia północnego .....	17
Wysokościomierz i barometr .....	17
Ustawienia wysokościomierza .....	17
Kalibracja wysokościomierza barometrycznego .....	17
Ustawienia barometru .....	18
Ustawienia mapy .....	18
Wyświetlanie i ukrywanie mapy .....	18
Ustawienia systemowe .....	18
Ustawienia czasu .....	18
Ustawienia podświetlenia .....	18
Zmiana jednostek miary .....	18
<b>Czujniki ANT+ .....</b>	<b>18</b>
Parowanie czujników ANT+ .....	18
Zakładanie czujnika tętna .....	19
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna .....	19
Korzystanie z opcjonalnego czujnika rytmu pedałowania .....	19
Czujnik na nogę .....	19
Kalibracja czujnika na nogę .....	19
Ręczna kalibracja czujnika na nogę .....	19
tempe .....	20
<b>Informacje o urządzeniu .....</b>	<b>20</b>
Wyświetlanie informacji o urządzeniu .....	20
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia .....	20
Czyszczenie urządzenia .....	20
Dane techniczne .....	20
Informacje o baterii .....	20
Maksymalizowanie czasu działania baterii .....	20
Dbanie o czujnik tętna .....	20
HRM-Run — dane techniczne .....	20
Wymienianie baterii przez użytkownika .....	21
Wymienianie baterii czujnika tętna .....	21
Zarządzanie danymi .....	21
Odłączanie kabla USB .....	21
Usuwanie plików .....	21
Rozwiązywanie problemów .....	21
Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana .....	21
Pomiar temperatury nie jest dokładny .....	21
Resetowanie urządzenia .....	21
Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień .....	21
Aby uzyskać więcej informacji .....	21
<b>Załącznik .....</b>	<b>21</b>
Pola danych .....	21
Umowa licencyjna na oprogramowanie .....	24
Znaczenie symboli .....	24
<b>Indeks .....</b>	<b>25</b>

## Wstęp

### ⚠ OSTRZEŻENIE

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

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

## Ogólne informacje o urządzeniu



① LIGHT ☰	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie. Przytrzymaj, aby włączyć/wyłączyć urządzenie lub zablokować urządzenie.
② START STOP	Wybierz, aby rozpocząć lub przerwać aktywność. Wybierz, aby wybrać opcję w menu.
③ BACK LAP	Wybierz, aby powrócić do poprzedniej strony. Wybierz, aby zarejestrować okrążenie lub przerwę podczas aktywności.
④ DOWN ⏪	Wybierz, aby przewijać widżety, menu i wiadomości. Przytrzymaj, aby wyświetlić tarczę zegarka z dowolnej strony.
⑤ UP ☰	Wybierz, aby przewijać widżety, menu i wiadomości. Wybierz, aby odrzucić krótką wiadomość lub powiadomienie. Przytrzymaj, aby wyświetlić menu główne.
⑥ Ekran dotykowy	Dotknij lub przesunij palcem po ekranie, aby korzystać z funkcji urządzenia.

### Porady dotyczące ekranu dotykowego

Ekran dotykowy umożliwi interakcję z wieloma funkcjami urządzenia.

- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać widżety, ekrany danych, listy i menu.
- Dotknij ekranu, aby wybrać element.
- Aby zmienić wartość pola danych, przytrzymaj wybrane pole na ekranie danych.
- Dotknij przycisku ekranowego, aby go aktywować.
- Każde dotknięcie ekranu dotykowego powinno stanowić odrębną czynność.

### Blokowanie i odblokowywanie urządzenia

Można zablokować ekran dotykowy lub przyciski, aby zapobiec ich przypadkowemu naciśnięciu.

- Aby zablokować ekran dotykowy, naciśnij i przytrzymaj ☰, a następnie wybierz **Zablokuj ekran**.
- Aby odblokować ekran dotykowy, naciśnij i przytrzymaj ☰, a następnie wybierz **Odblokuj ekran**.
- Aby zablokować ekran dotykowy i przyciski, naciśnij i przytrzymaj ☰, a następnie wybierz **Zablokuj urządzenie**.

- Aby odblokować ekran dotykowy i przyciski, naciśnij i przytrzymaj ☰, a następnie wybierz **Odblokuj urządzenie**.

## Ładowanie urządzenia

### NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia można znaleźć w załączniku.

Urządzenie jest zasilane wbudowaną baterią litowo-jonową, ładowaną ze standardowego gniazdka lub z portu USB komputera.

- 1 Podłącz wtyk USB kabla do zasilacza sieciowego lub do portu USB komputera.
- 2 Podłącz zasilacz sieciowy do zwykłego gniazdka elektrycznego.
- 3 Ustaw stronę ładowarki z zawiasem ① w jednej linii z rowkiem na spodzie urządzenia.



- 4 Zatrzaśnij górę ładowarki ② na urządzeniu. Urządzenie włączy się po podłączeniu go do źródła zasilania.
- 5 Całkowicie naładuj urządzenie. wskazuje poziom naładowania baterii.

## Parowanie smartfonu z urządzeniem

Możesz nawiązać połączenie pomiędzy urządzeniem epix a smartfonem, aby mieć dostęp do wszystkich funkcji urządzenia.

- 1 Odwiedź stronę [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) i pobierz aplikację Garmin Connect™ Mobile na swój smartfon.
- 2 Umieść smartfon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- 3 W urządzeniu epix przytrzymaj ☰.
- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia > Bluetooth > Paruj urz. mobilne**.
- 5 W smartfonie uruchom aplikację Garmin Connect Mobile.
- 6 Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:
  - Jeśli parujesz pierwsze urządzenie z aplikacją Garmin Connect Mobile, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
  - Jeśli z aplikacją Garmin Connect Mobile zostało już sparowane inne urządzenie, wybierz opcję ☰ > **Urządzenia > +**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

## Pomoc techniczna i aktualizacje

Aplikacja Garmin Express™ umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin®.

- Rejestracja produktu
- Podręczniki użytkownika
- Aktualizacje oprogramowania

- Przesyłanie danych do Garmin Connect

## Konfigurowanie Garmin Express

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Widżety

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

**Powiadomienia:** Informują o połączeniach przychodzących i SMS-ach zgodnie z ustawieniami powiadomień smartfonu.

**Kalendarz:** Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza smartfonu.

**Sterowanie muzyką:** Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w smartfonie.

**Pogoda:** Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.

**Śledzenie aktywności:** Śledzi dzienną liczbę kroków, cel kroków, przebyty dystans, liczbę spalonych kalorii i statystyki dotyczące snu.

**Dane z czujnika:** Wyświetla informacje z wewnętrznego czujnika lub połączonego czujnika ANT+®.

**Kompas:** Wyświetla elektroniczny kompas.

**Mapa:** Wyświetla pozycję użytkownika na mapie.

## Wyświetlanie widżetów

Urządzenie jest wyposażone w kilka fabrycznie załadowanych widżetów, a więcej jest dostępnych po sparowaniu go ze smartfonem.

- 1 Na dowolnym ekranie przytrzymaj ☰.  
Zostanie wyświetlony zegar.
- 2 Wybierz **UP** lub **DOWN**.  
Urządzenie będzie przełączać się między dostępnymi widżetami.
- 3 Jeśli rejestrujesz aktywność, wybierz **BACK**, aby wrócić do stron danych dotyczących aktywności.
- 4 Wybierz **START**, aby wyświetlić dodatkowe opcje i funkcje widżetu (opcjonalnie).

## Pilot VIRB™

Funkcja pilota VIRB umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB na odległość. Aby kupić kamerę sportową VIRB, odwiedź stronę [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB).

## Sterowanie kamerą sportową VIRB

Przed rozpoczęciem korzystania z funkcji pilota VIRB należy ją włączyć w kamerze VIRB. Więcej informacji zawiera *podręcznik użytkownika kamery VIRB*. Należy również ustawić widżet VIRB, tak aby był wyświetlany w pętli widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 17*).

- 1 Włącz kamerę VIRB.
- 2 W urządzeniu epix wybierz **UP** lub **DOWN** na tarczy zegarka, aby wyświetlić widżet VIRB.
- 3 Poczekaj, aż urządzenie połączy się z kamerą VIRB.
- 4 Wybierz **START**.  
Zostanie wyświetlony pilot zdalnego sterowania.
- 5 Wybierz opcję:
  - Aby nagrać film, wybierz **Uruchom zapis**.  
Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia epix.
  - Aby zatrzymać nagrywanie, wybierz **Przerwij zapis**.

- Aby zrobić zdjęcie, wybierz **Zrób zdjęcie**.

## Aktywności

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

Można również dodać do swojego urządzenia aplikacje do śledzenia aktywności Connect IQ™, korzystając z konta Garmin Connect (*Funkcje Connect IQ, strona 14*).

## Rozpoczynanie aktywności

Po rozpoczęciu aktywności moduł GPS zostanie w razie potrzeby automatycznie uruchomiony. Po przerwaniu aktywności urządzenie powróci do trybu zegarka.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby wprowadzić dodatkowe informacje.
- 4 W razie potrzeby poczekaj, aż urządzenie nawiąże połączenie z czujnikami ANT+.
- 5 Jeśli aktywność wymaga korzystania z sygnałów GPS, wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 6 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.

**UWAGA:** Urządzenie nie będzie zapisywać danych aktywności, jeśli nie uruchomisz stopera.

## Zatrzymywanie aktywności

**UWAGA:** Niektóre opcje są niedostępne dla poszczególnych aktywności.

- 1 Wybierz **STOP**.
- 2 Wybierz opcję:
  - Aby powrócić do punktu rozpoczęcia aktywności tą samą trasą, wybierz **TracBack**.
  - Aby wznowić aktywność, wybierz **Wznów**.
  - Aby zapisać aktywność i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Zapisz**.
  - Aby odrzucić aktywność i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Odrzuć**.
  - Aby wstrzymać aktywność i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Wznów później**.

## Narciarstwo

### Biegi narciarskie

Zanim rozpoczniesz bieg narciarski, naładuj urządzenie (*Ładowanie urządzenia, strona 1*).

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz **Bieg narciarski**.
- 3 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 4 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.  
Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.
- 5 Rozpocznij aktywność.
- 6 Wybierz **LAP**, aby rejestrować okrążenia (opcjonalnie).
- 7 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić inne strony danych (opcjonalnie).
- 8 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.


## Zjazd na nartach lub snowboardzie

Zanim rozpoczniesz zjazd na nartach lub desce snowboardowej, naładuj urządzenie ([Ładowanie urządzenia, strona 1](#)).

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz **Narty/deska**.
- 3 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 4 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.  
Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.
- 5 Rozpocznij aktywność.  
Funkcja autouruchamiania jest domyślnie włączona. Rejestruje ona automatycznie nowe zjazdy na podstawie ruchu użytkownika. Praca stopera jest wstrzymywana, gdy użytkownik nie zjeżdża lub gdy znajduje się na wyciągu narciarskim. Stoper zostaje wstrzymany na czas jazdy na wyciągu narciarskim.
- 6 Rozpoczęcie zjazdu spowoduje zrestartowanie stopera.
- 7 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić inne strony danych (opcjonalnie).
- 8 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP > Zapisz**.

### Wyświetlanie zjazdów na nartach

Twoje urządzenie rejestruje szczegóły każdego zjazdu na nartach lub na snowboardzie. Szczegóły zjazdu można wyświetlić na ekranie wstrzymania lub podczas działania stopera.

- 1 Rozpocznij zjazd na nartach lub snowboardzie.
- 2 Przytrzymaj .
- 3 Wybierz **Pokaż zjazdy**.
- 4 Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby wyświetlić szczegóły ostatniego przejazdu, aktualnego zjazdu oraz łączny wynik.  
Ekran przejazdów zawiera informacje o czasie, przebyłym dystansie, maksymalnej i średniej prędkości, a także o całkowitym spadku.

## Pieszce wędrówki

### Pieszce wędrówki

Zanim rozpoczniesz pieszą wędrówkę, naładuj urządzenie ([Ładowanie urządzenia, strona 1](#)).

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz **Wędrówka**.
- 3 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 4 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.  
Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.
- 5 Rozpocznij aktywność.  
Urządzenie rejestruje ślad podczas wędrówki.
- 6 Jeśli musisz zrobić sobie przerwę lub wstrzymać rejestrowanie śladu, wybierz kolejno **STOP > Wznów później**.  
Urządzenie zapisze stan wędrówki i przejdzie do trybu niskiego poboru mocy.
- 7 Wybierz kolejno **START > Wędrówka > Wznów**, aby wznowić rejestrowanie śladu.
- 8 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić inne strony danych (opcjonalnie).
- 9 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP > Zapisz**.

### Automatyczna wspinaczka

Gdy dla danej aktywności włączona jest funkcja automatycznej wspinaczki, urządzenie wykrywa, kiedy użytkownik zaczyna się

wspinać i automatycznie przełącza się na inną stronę danych. Można włączyć funkcję automatycznej wspinaczki w ustawieniach aktywności w przypadku następujących aktywności: bieganie, wędrówki i wspinaczka ([Ustawienia aplikacji do śledzenia aktywności, strona 14](#)). Można również wybrać stronę danych, która będzie wyświetlana oraz wartość progową wzniosu używaną do wykrycia wspinaczki.

## Biegi


### Bieganie

Zanim rozpoczniesz bieganie, naładuj urządzenie ([Ładowanie urządzenia, strona 1](#)). Zanim możliwe będzie korzystanie z czujnika ANT+ podczas biegu, musisz sparować czujnik z urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+, strona 18](#)).

- 1 Załóż czujniki ANT+, takie jak czujnik na nogę lub czujnik tętna (opcjonalnie).
- 2 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 3 Wybierz **Bieg**.
- 4 W przypadku korzystania z opcjonalnych czujników ANT+ poczekaj, aż urządzenie nawiąże połączenie z czujnikami.
- 5 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 6 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.  
Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.
- 7 Rozpocznij aktywność.
- 8 Wybierz **LAP**, aby rejestrować okrążenia (opcjonalnie).
- 9 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić inne strony danych (opcjonalnie).
- 10 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP > Zapisz**.

### Korzystanie z metronomu

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz kolejno **Metronom > Stan > Włączony**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Uderzenia na min**, aby wprowadzić wartość w oparciu o rytm, jaki chcesz utrzymywać.
  - Wybierz **Częst. alertów**, aby dostosować częstość uderzeń.
  - Wybierz **Dźwięki**, aby dostosować dźwięk i wibrację metronomu.
- 6 W razie potrzeby wybierz **Podgląd**, aby posłuchać brzmienia metronomu przed biegiem.
- 7 Przytrzymaj **DOWN**, aby powrócić do zegarka.
- 8 Idź pobiegać ([Bieganie, strona 3](#)).  
Metronom zacznie działać automatycznie.
- 9 Podczas biegu wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran metronomu.
- 10 W razie potrzeby przytrzymaj **UP**, aby zmienić ustawienia metronomu.

## Jazda rowerem

### Jazda rowerem

Zanim rozpoczniesz jazdę, naładuj urządzenie ([Ładowanie urządzenia, strona 1](#)). Zanim możliwe będzie korzystanie

z czujnika ANT+ podczas jazdy, musisz sparować czujnik z posiadanym urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+, strona 18*).

- 1 Sparuj czujniki ANT+, takie jak czujnik tętna, czujnik prędkości lub czujnik rytmu (opcjonalnie).
- 2 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 3 Wybierz **Rower**.
- 4 W przypadku korzystania z opcjonalnych czujników ANT+ poczekaj, aż urządzenie nawiąże połączenie z czujnikami.
- 5 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 6 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.  
Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.
- 7 Rozpocznij aktywność.
- 8 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić inne strony danych (opcjonalnie).
- 9 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP > Zapisz**.

## Pływanie

### NOTYFIKACJA

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

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

### Pływanie w basenie

Zanim rozpoczniesz pływanie, naładuj urządzenie (*Ładowanie urządzenia, strona 1*).

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz kolejno **Pływanie na basenie**.
- 3 Wybierz rozmiar basenu lub podaj własny rozmiar.
- 4 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.  
Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.
- 5 Rozpocznij aktywność.  
Urządzenie automatycznie rejestruje interwały i przepłynięte długości.
- 6 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić inne strony danych (opcjonalnie).
- 7 Podczas odpoczynku wybierz przycisk **LAP**, aby wstrzymać stoper.
- 8 Wybierz przycisk **LAP**, aby ponownie uruchomić stoper.
- 9 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP > Zapisz**.

### Pływanie — terminologia

**Długość:** Jedna długość basenu.

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

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

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

### Styl pływania

Identyfikacja stylu pływania jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Styl pływania jest określany pod koniec długości. Jest on wyświetlany podczas przeglądania historii interwału. Styl pływania można również wybrać jako własne pole danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 15*).

Darmowe	Styl dowolny
Wróć	Styl grzbietowy
Klasyczny	Styl klasyczny (żabka)
Motyłkowy	Styl motylkowy (delfin)
Styl miesz.	Więcej niż jeden styl pływania w interwale
Ćwiczenie	Używany z dziennikiem ćwiczeń ( <i>Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 4</i> )

### Odpoczynek w trakcie pływania na basenie

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

**UWAGA:** Dane pływania nie są rejestrowane podczas odpoczynku.

- 1 W trakcie pływania wybierz **LAP**, aby rozpocząć odpoczynek.  
Wyświetlacz zmieni kolorystykę i przełączy się na biały tekst na czarnym tle, po czym pojawi się ekran odpoczynku.
- 2 W trakcie odpoczynku wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić pozostałe ekrany danych (opcjonalnie).
- 3 Wybierz **LAP**, aby kontynuować pływanie.
- 4 Powtórz to dla każdego dodatkowego interwału odpoczynku.

### Trening z dziennikiem ćwiczeń

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

**PORADA:** Można dostosować ekrany i pola danych dla pływania na basenie (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 15*).

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz kolejno **Pływanie na basenie**.
- 3 Podczas pływania na basenie wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran dziennika ćwiczeń.
- 4 Wybierz **LAP**, aby uruchomić stoper ćwiczenia.
- 5 Po zakończeniu interwału treningu wybierz **LAP**.  
Stoper ćwiczenia zatrzymuje się, lecz stoper aktywności nadal rejestruje całą sesję pływania.
- 6 Wybierz dystans dla ukończonego ćwiczenia.  
Wzrost dystansu jest oparty na długości basenu określonej dla tego profilu aktywności.
- 7 Wybierz opcję:
  - Aby rozpocząć kolejny interwał treningu, wybierz **LAP**.
  - Aby rozpocząć interwał pływania wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wrócić do ekranów treningu pływackiego.
- 8 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP > Zapisz**.

### Pływanie na otwartym akwenie

Zanim rozpoczniesz pływanie, naładuj urządzenie (*Ładowanie urządzenia, strona 1*).

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz **Otwarty akwen**.
- 3 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 4 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.



Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.

- 5 Rozpocznij aktywność.
- 6 Wybierz **LAP**, aby rejestrować interwał (opcjonalnie).
- 7 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić inne strony danych (opcjonalnie).
- 8 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP > Zapisz**.

## Funkcja Multisport

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


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

### Rozpoczynanie triathlonu lub aktywności Multisport

Zanim rozpoczniesz aktywność, naładuj urządzenie (*Ładowanie urządzenia, strona 1*). Zanim możliwe będzie korzystanie z czujnika ANT+, musisz sparować czujnik z urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+, strona 18*).

- 1 Sparuj czujniki ANT+, takie jak czujnik na nogę lub czujnik tętna (opcjonalnie).
- 2 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 3 Wybierz **Triathlon** lub wybraną aktywność obejmującą wiele dyscyplin.
- 4 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 5 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.  
Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.
- 6 Rozpocznij pierwszą aktywność.
- 7 Wybierz **LAP**, aby przejść do następnej aktywności.  
Jeśli przejścia są włączone, ich czas będzie rejestrowany niezależnie od czasu aktywności.
- 8 W razie potrzeby wybierz **LAP**, aby rozpocząć następną aktywność.
- 9 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić inne strony danych (opcjonalnie).
- 10 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP > Zapisz**.

### Tworzenie własnych aktywności

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aplikacje > Dodaj nowy**.
- 3 Wybierz typ aktywności.  
**UWAGA:** Jeśli stworzysz aktywność obejmującą wiele dyscyplin, zostanie wyświetlony monit o wybranie dwóch lub więcej aktywności oraz wliczenie przejść.
- 4 W razie potrzeby wybierz akcent kolorystyczny.
- 5 W razie potrzeby wybierz ikonę.
- 6 Wybierz nazwę lub wpisz własną nazwę.  
Duplikaty nazw aktywności zawierają numer, np. Triathlon(2).
- 7 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Użyj domyślnego**, aby utworzyć własną aktywność, zaczynając od domyślnych ustawień systemowych.
  - Wybierz kopię istniejącej aktywności, aby utworzyć własną aktywność na bazie jednej z zapisanych.

8 W razie potrzeby wybierz tryb GPS.

9 Wybierz opcję:

- Wybierz **Gotowe**, aby zapisać własną aktywność i użyć jej.
- Wybierz **Edytuj ustaw.**, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności.

## Aktywności w pomieszczeniu


Urządzenie epix może posłużyć podczas ćwiczeń w pomieszczeniu, takich jak bieg na bieżni lub jazda na rowerze stacjonarnym.

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

## Trening

### Ustawianie profilu użytkownika

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Moje statystyki > Profil użytkownika**.
- 3 Wybierz opcję.

### Cele fitness

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

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

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli (*Obliczanie strefy tętna, strona 6*), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

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

### Informacje o strefach tętna

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

### Ustawianie stref tętna

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Urządzenie ma dwie strefy tętna: dla biegania oraz jazdy na rowerze. Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno. Istnieje możliwość dostosowania każdej ze stref tętna i ręcznego wprowadzenia tętna spoczynkowego. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w urządzeniu lub na koncie Garmin Connect.


- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Moje statystyki > Profil użytkownika > Strefy tętna**.
- 3 Wybierz **Domyślne**, aby wyświetlić domyślne wartości (opcjonalnie).  
Wartości domyślne można zastosować wobec biegania i jazdy na rowerze.
- 4 Wybierz **Biegi** lub **Kolarstwo**.
- 5 Wybierz kolejno **Preferencje > Ustaw własne > Według:**
- 6 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Uderzenia/min**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
  - Wybierz **% maks. tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna maksymalnego.
  - Wybierz **% rezerwy tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
- 7 Wybierz **Maksymalne tętno** i podaj swoje maksymalne tętno.
- 8 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- 9 Wybierz **Tętno spoczynkowe** i podaj swoje tętno spoczynkowe.

#### 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

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Moje statystyki > Profil użytkownika > Strefy mocy > Według:**
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Waty**, aby wyświetlić i edytować strefy w watach.
  - Wybierz **% FTP**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe wskaźnika FTP.
- 4 Wybierz **FTP** i wprowadź wartość FTP.
- 5 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.

- 6 W razie potrzeby wybierz **Minimum** i wprowadź minimalną wartość mocy.


## Śledzenie aktywności

### Włączanie funkcji śledzenia aktywności

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

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

**UWAGA:** Włączona funkcja śledzenia aktywności może skrócić czas działania baterii.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Śledzenie aktywności > Stan > Włączony**.

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

W widoczności śledzenia aktywności zostanie wyświetlona łączna liczba kroków wykonanych w ciągu doby. Liczba kroków jest okresowo aktualizowana.


### Korzystanie z alertów ruchu

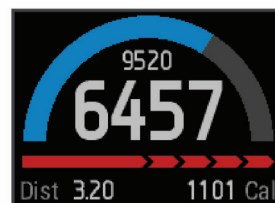
Aby móc korzystać z alertu ruchu, musisz włączyć śledzenie aktywności.

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się komunikat **Rusz się!** oraz zostaje wyświetlony czerwony pasek. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (**Ustawienia systemowe, strona 18**).

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

### Cel automatyczny

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



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

### Monitorowanie snu

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

### Korzystanie z trybu uśpienia

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

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet śledzenia aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **START > Tak**.

3 Po przebudzeniu wybierz kolejno **STOP > Tak**, aby wyjść z trybu snu.

**UWAGA:** Jeśli zapomnisz przełączyć urządzenie w tryb snu, możesz ręcznie wprowadzić godziny zaśnięcia i przebudzenia za pomocą konta Garmin Connect, aby odzyskać statystyki dotyczące snu.

## Treningi

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

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


### Wykonywanie treningu ze strony internetowej

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 13](#)).

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

### Rozpoczynanie treningu

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Trening > Moje treningi**.
- 3 Wybierz trening.
- 4 Wybierz **Zacznij trening**.
- 5 W razie potrzeby wybierz rodzaj aktywności.
- 6 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.

Po rozpoczęciu treningu urządzenie wyświetla każdy etap treningu, cel (opcjonalnie) oraz aktualne dane treningu.


### Informacje o kalendarzu treningów

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

### Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby móc pobierać plany treningów z serwisu Garmin Connect i korzystać z nich, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 13](#)).




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

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


## Trening interwałowy

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

### Tworzenie treningu interwałowego

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Trening > Interwały > Edytuj > Interwał > Typ**.
- 3 Wybierz kolejno **Dystans, Aktualny czas** lub **Otwarty**.  
**PORADA:** Aby utworzyć interwał otwarty, wybierz **Otwarty**.
- 4 Wybierz **Czas trwania** podaj wartość dystansu lub czasu interwału treningu, a następnie wybierz .
- 5 Wybierz kolejno **Odpoczynek > Typ**.
- 6 Wybierz kolejno **Dystans, Aktualny czas** lub **Otwarty**.
- 7 W razie potrzeby podaj wartość dystansu lub czasu interwału odpoczynku, a następnie wybierz .
- 8 Wybierz jedną lub więcej opcji:
  - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
  - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka > Włączony**.
  - Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz kolejno **Ćw. rozluźn. > Włączony**.

### Rozpoczynanie treningu interwałowego

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Trening > Interwały > Zacznij trening**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
- 5 Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, wybierz **LAP**, aby rozpocząć pierwszy interwał.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.


Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

### Zatrzymywanie treningu interwałowego

- Wybranie **LAP** w dowolnym momencie kończy interwał.
- Aby zatrzymać stoper w dowolnym momencie, wybierz **STOP**.
- W przypadku dodania ćwiczeń rozluźniających do treningu interwałowego, wybierz **LAP**, aby zakończyć trening interwałowy.


## Korzystanie z usługi Virtual Partner®

Funkcja Virtual Partner to narzędzie treningowe ułatwiające osiągnięcie celów treningowych.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.  
Funkcja Virtual Partner nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz kolejno **Ekran danych > Virtual Partner > Stan > Włączony**.
- 5 Wybierz **Ustaw tempo** lub **Ustaw prędkość**.
- 6 Podaj wartość.
- 7 Rozpocznij aktywność.
- 8 Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby przewinąć do ekranu Virtual Partner i zobaczyć, kto prowadzi.

## Ustawianie celu treningowego

Funkcja celu treningowego współpracuje z funkcją Virtual Partner, co umożliwi trenowanie w celu osiągnięcia wyznaczonego dystansu, dystansu i czasu, dystansu i tempa albo dystansu i prędkości. W trakcie wykonywania aktywności urządzenie wyświetla na bieżąco dane pokazujące, jak blisko jesteś do osiągnięcia swojego celu treningowego.

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

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

- 5 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
- 6 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP > Zapisz**.


## Anulowanie celu treningowego

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

## Wyścig z poprzednią aktywnością

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

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Trening > Wyścig z aktywn..**
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Z historii**, aby wybrać w urządzeniu poprzednio zarejestrowaną aktywność.
  - Wybierz **Pobrane**, aby wybrać aktywność pobraną z konta Garmin Connect.
- 4 Wybierz aktywność.


Zostanie wyświetlony ekran Virtual Partner z szacowanym czasem ukończenia.

- 5 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
- 6 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP > Zapisz**.

## Osobiste rekordy


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

## Wyświetlanie osobistych rekordów


- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Moje statystyki > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz rekord.
- 5 Wybierz **Pokaż rekord**.

## Przywracanie osobistego rekordu


Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Moje statystyki > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
- 5 Wybierz kolejno **Poprzedni > Tak**.  
**UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

## Usuwanie osobistego rekordu

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Moje statystyki > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz rekord, który chcesz usunąć.
- 5 Wybierz kolejno **Usuń rekord > Tak**.  
**UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

## Usuwanie wszystkich osobistych rekordów

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Moje statystyki > Rekordy**.  
**UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz kolejno **Usuń wsz. rekordy > Tak**.  
Rekordy zostaną usunięte tylko dla wybranej dyscypliny.

## Dynamika biegu

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

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

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

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

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

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

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

## Trening z informacjami o dynamice biegu

Przed wyświetleniem informacji o dynamice biegu należy założyć akcesorium HRM-Run i sparować je z urządzeniem (**Parowanie czujników ANT+, strona 18**). Jeśli do urządzenia epix dołączono akcesorium HRM-Run, urządzenia są już sparowane, a urządzenie epix jest skonfigurowane tak, aby wyświetlać informacje o dynamice biegu.

- 1 Wybierz opcję:
  - Jeśli akcesorium HRM-Run i urządzenie epix są już sparowane, przejdź do kroku 8.
  - Jeśli akcesorium HRM-Run i urządzenie epix nie są jeszcze sparowane, wykonaj wszystkie kroki tej procedury.

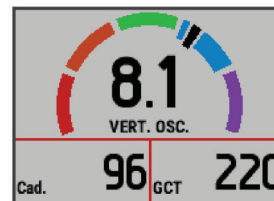
- 2 Przytrzymaj .
- 3 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aplikacje**.
- 4 Wybierz aktywność.
- 5 Wybierz kolejno **Ekran danych > Dynamika biegu > Stan > Włączone**.

**UWAGA:** Ekran dynamiki biegu nie jest dostępny dla wszystkich aktywności.

- 6 Wybierz **Pomiar podstawowy**.
- 7 Wybierz kolejno **Rytm, Cz. kont. z podł.** lub **Odchylenie pionowe**.

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

- 8 Idź pobiegać (*Bieganie, strona 3*).
- 9 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran dynamiki biegu z informacjami dotyczącymi pomiarów.



## Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu


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

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

Kolorowa strefa	Wartość procentowa w strefie	Zakres rytmu	Zakres odchylenia pionowego	Zakres czasu kontaktu z podłożem
Fioletowa	>95	>185 kroków/min	<6,7 cm	<208 ms
Niebieska	70–95	174–185 kroków/min	6,7–8,3 cm	208–240 ms
Zielona	30–69	163–173 kroków/min	8,4–10,0 cm	241–272 ms
Pomarańczowa	5–29	151–162 kroków/min	10,1–11,8 cm	273–305 ms
Czerwona	<5	<151 kroków/min	>11,8 cm	>305 ms

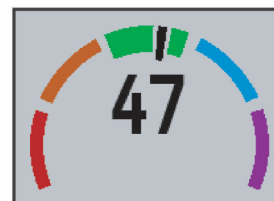
## Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania

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

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

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

Szacowany pułap tlenowy jest wyrażany przez liczbę i pozycję na kolorowym wskaźniku.



Fioletowa	Doskonała
Niebieska	Świetna
Zielona	Dobry
Pomarańczowa	Satysfakcjonująca
Czerwona	Słaby

## Informacje o szacowanym pułapie tlenowym


Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenku (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. Wartości szacowanego pułapu tlenowego są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat® Technologies Ltd. Urządzenie epix korzysta z oddzielnych szacowanych pułapów tlenowych dla biegu i jazdy rowerem. Możesz używać urządzenia Garmin sparowanego ze zgodnym czujnikiem tętna i miernikiem mocy do wyświetlania szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy rowerem. Możesz używać urządzenia Garmin sparowanego ze zgodnym czujnikiem tętna do wyświetlania szacowanego pułapu tlenowego dla biegu.

Dane dotyczące pułapu tlenowego i ich analiza zostały opublikowane za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku (*Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 10*) oraz na stronie internetowej [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu

Zanim możliwe będzie wyświetlenie szacowanego pułapu tlenowego, należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+, strona 18*). Jeśli do urządzenia epix dołączony został czujnik tętna, urządzenia są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 5*) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna, strona 5*).

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

- 1 Biegaj na świeżym powietrzu przez co najmniej 10 minut.
- 2 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Moje statystyki > Pułap tlenowy > Biegi**.

### Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze

Zanim możliwe będzie wyświetlenie szacowanego pułapu tlenowego, należy założyć czujnik tętna, zamontować miernik mocy i sparować je z urządzeniem epix (*Parowanie czujników ANT+, strona 18*). Jeśli do urządzenia epix dołączony został czujnik tętna, urządzenia są już sparowane. Aby uzyskać jak

### Standardowe oceny pułapu tlenowego

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

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

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


Przedruk danych za zgodą organizacji The Cooper Institute. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów

Zanim możliwe będzie wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów (tylko dla biegania), należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 5*) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna, strona 5*).

Urządzenie wykorzystuje funkcję Szacowanego pułapu tlenowego (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 9*) oraz źródła udostępnianych danych, aby na podstawie bieżącej kondycji użytkownika podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu. Założeniem tego przewidywania jest odpowiednio przygotowanie do wyścigu.

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


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

### Asystent odpoczynku

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

najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 5*) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna, strona 5*).

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

- 1 Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez 20 min na świeżym powietrzu.
- 2 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz**.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Moje statystyki > Pułap tlenowy > Kolarstwo**.


odpoczynku zapewnia i obsługuje firma Firstbeat Technologies Ltd.

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

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

### Włączanie asystenta odpoczynku


Zanim możliwe będzie korzystanie z funkcji asystenta odpoczynku, należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+, strona 18*). Jeśli do czujnika tętna dołączono akcesorium epix, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 5*), oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna, strona 5*).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Moje statystyki > Asystent odp. > Stan > Włączony**.
- 3 Idź pobiegać.  
Kontrola odpoczynku na bieżąco sygnalizuje stan regeneracji sił przez kilka pierwszych minut biegu.
- 4 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.

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

## Wyświetlanie czasu odpoczynku

Przed wyświetleniem czasu odpoczynku musisz włączyć asystenta odpoczynku.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Moje statystyki > Asystent odp.**  
Zostanie wyświetlony czas odpoczynku. Maksymalny czas odpoczynku to 4 dni, podczas gdy minimalny czas odpoczynku wynosi 6 godzin.

## Informacje o funkcji Training Effect

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

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


Training Effect	Opis
1,0–1,9	Wspomaga rehabilitację (krótkie aktywności). Zwiększa wytrzymałość przy dłuższej aktywności (ponad 40 min).
2,0–2,9	Utrzymanie sprawności aerobowej.
3,0–3,9	Poprawia sprawność aerobową, jeśli zostanie uwzględnione w tygodniowym programie treningowym.
4,0–4,9	Znaczna poprawa sprawności aerobowej (przy 1–2 powtórkach na tydzień z zachowaniem odpowiedniego czasu odpoczynku).
5,0	Wywołuje chwilowe przeciążenie, aby zapewnić lepsze efekty. Należy zachować szczególną ostrożność, osiągając te wartości podczas treningu. Wymaga dodatkowych dni odpoczynku.

Technologia Training Effect jest dostarczana i obsługiwana przez firmę Firstbeat Technologies Ltd. Więcej informacji jest dostępnych na stronie [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).


## Zegar

### Ustawianie alarmu

Można ustawić maksymalnie dziesięć osobnych alarmów. Każdy alarm może być aktywowany jeden raz lub może być powtarzany w regularnych odstępach.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegar > Budzik > Dodaj nowy**.
- 3 Wybierz kolejno **Stan > Włączony**.
- 4 Wybierz **Aktualny czas** i podaj godzinę alarmu.
- 5 Wybierz **Powiadomienie** i określ rodzaj powiadomienia (opcjonalnie).
- 6 Wybierz **Powtórz** i określ, kiedy alarm ma być powtarzany, np. codziennie, w dni robocze lub tylko jeden raz (opcjonalnie).

### Włączanie stopera

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegar > Minutnik**.
- 3 Podaj godzinę.
- 4 W razie potrzeby wybierz **Restart > Włączony**, aby automatycznie restartować stoper, gdy skończy odliczanie czasu.


- 5 W razie potrzeby wybierz **Powiadomienie** i określ rodzaj powiadomienia.
- 6 Wybierz **Włącz stoper**.

## Korzystanie ze stopera

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegar > Stoper**.
- 3 Na tarczy zegarka wybierz **START**.

## Ustawianie alertów wschodu i zachodu słońca


Możesz ustawić alerty wschodu i zachodu słońca, które będą się włączać na określoną liczbę minut lub godzin przed wystąpieniem tych zjawisk.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegar > Alerty**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz kolejno **Do zachodu słońca > Stan > Włączony**.
  - Wybierz kolejno **Do wschodu słońca > Stan > Włączony**.
- 4 Wybierz **Aktualny czas** i podaj godzinę.

## Nawigacja


### Zapisywanie pozycji

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

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


### Podróżowanie do celu

Urządzenia można używać do podróżowania do wyznaczonego celu lub według wyznaczonej trasy. Po rozpoczęciu nawigowania można wybrać rodzaj aktywności wykonywanej podczas podróży do celu: wędrowka, bieganie lub kolarstwo. Jeśli rejestrujesz aktywność już w momencie rozpoczęcia nawigowania, urządzenie będzie rejestrować bieżącą aktywność w trakcie nawigacji.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Nawigacja**.
- 3 Wybierz kategorię.
- 4 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby wybrać cel.
- 5 Wybierz **Idź do**.
- 6 Wybierz aktywność.  
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 7 Wybierz **START**, aby rozpocząć nawigowanie.
- 8 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić inne strony danych (opcjonalnie).

### Nawigacja do punktu szczególnego

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Punkty mapy**, a następnie wybierz kategorię.  
Zostanie wyświetlona lista punktów szczególnych znajdujących się w pobliżu Twojej aktualnej pozycji.
- 3 Aby przeprowadzić wyszukiwanie w pobliżu innej pozycji, wybierz **Szukaj blisko**, a następnie wybierz pozycję (opcjonalnie).


- 4 Wybierz punkt szczególnie z wyników wyszukiwania.
- 5 Wybierz **Idź do**.
- 6 Wybierz aktywność.  
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 7 Wybierz **START**, aby rozpocząć nawigowanie.

### Punkty szczególne

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

### Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja > Celuj i idź**.
- 3 Skieruj górną część zegarka na obiekt i wybierz **START**.
- 4 Wybierz aktywność.  
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 5 Wybierz **START**, aby rozpocząć nawigowanie.
- 6 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić inne strony danych (opcjonalnie).

### Kompas

Urządzenie jest wyposażone w 3-osiowy kompas z funkcją automatycznej kalibracji. Funkcje i wygląd kompasu zmieniają się w zależności od aktywności, od tego, czy moduł GPS jest włączony, a także od tego, czy nawigujesz do celu. Można ręcznie zmienić ustawienia kompasu (*Ustawienia kompasu*, strona 17).

### Mapa

Zegarek ePIX może wyświetlać kilka typów map Garmin, takich jak mapy topograficzne, obrazy satelitarne BirdsEye, mapy morskie BlueChart® i mapy ulic City Navigator®. Aby kupić mapy i wyświetlić informacje o zgodności, odwiedź stronę [garmin.com/maps](http://garmin.com/maps).


▲ przedstawia aktualne położenie na mapie. Podczas nawigacji do celu trasa jest oznaczona na mapie linią.

### Wyświetlanie mapy

Na zegarku wybierz **DOWN**.

### Przeglądanie mapy

Mapę można przeglądać za pomocą ekranu dotykowego lub przycisków.

- 1 Dotknij mapy lub naciśnij i przytrzymaj .
- Na mapie pojawią się elementy sterujące i celownik.
- 2 Wybierz opcję:
  - Aby powiększyć lub pomniejszyć, zsuń lub rozsuń dwa palce na ekranie dotykowym.
  - Aby przesuwać obraz na ekranie, przeciągnij mapę.
  - Aby korzystać z elementów sterujących na ekranie, wybierz element sterujący lub znajdujący się obok niego przycisk.
  - Aby przełączać pomiędzy elementami sterującymi na ekranie pozwalającymi na przesuwanie oraz zmianę powiększenia, wybierz **START**.
  - Aby wybrać punkt wskazany przez celownik, wybierz celownik lub naciśnij i przytrzymaj **START**.

### Zapisywanie lub nawigowanie do pozycji na mapie

Za pomocą ekranu dotykowego można wybrać dowolną pozycję na mapie. Pozycję tę można zapisać lub rozpocząć nawigację do niej.

- 1 Dotknij mapy.  
Na mapie pojawią się elementy sterujące i celownik.
- 2 Przesuń mapę i dostosuj jej powiększenie, aby pozycja znalazła się w celowniku.
- 3 Wybierz celownik.
- 4 W razie potrzeby wybierz znajdujący się w pobliżu punkt szczególnie.
- 5 Wybierz opcję:
  - Aby rozpocząć nawigację do wybranej pozycji, wybierz **Ćwicz**.
  - Aby zapisać pozycję, wybierz **Zapisz**.
  - Aby wyświetlić informacje o pozycji, wybierz **Przejrzyj**.

### Nawigacja do punktu startowego

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

Podczas aktywności wybierz kolejno **STOP > TracBack**.



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


### Historia

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

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

### Korzystanie z historii

Historia zawiera poprzednie aktywności, które zapisano w urządzeniu.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Aktywności**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby wyświetlić dodatkowe informacje o aktywności, wybierz **Szczegóły**.
  - Aby wybrać okrążenie i wyświetlić dodatkowe informacje o każdym okrążeniu, wybierz **Okrążenia**.
  - Aby wybrać interwał i wyświetlić dodatkowe informacje o każdym interwale, wybierz **Interwały**.
  - Aby wyświetlić aktywność na mapie, wybierz **Mapa**.
  - By nawigować wstecz wzdłuż przebytej w ramach aktywności trasy, wybierz **TracBack** (*Nawigacja do punktu startowego*, strona 12).
  - Aby usunąć wybraną aktywność, wybierz **Usuń**.
  - Aby nawigować wzdłuż przebytej w ramach aktywności trasy, wybierz **Ćwicz**.




## 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 przejeżdż obejmuje dane dotyczące dystansu, czasu, średniej prędkości i kalorii.

### Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna


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

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

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


### Wyświetlanie sumy kroków

By móc wyświetlić sumę kroków, należy włączyć funkcję śledzenia aktywności (*Włączanie funkcji śledzenia aktywności, strona 6*).


- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Kroki**.
- 3 Wybierz dzień, aby wyświetlić łączną liczbę kroków, cel kroków, przebyty dystans i spalone kalorie.

### Wyświetlanie podsumowania danych

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


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

### Usuwanie historii

- 1 Przytrzymaj .
  - 2 Wybierz kolejno **Historia > Opcje**.
  - 3 Wybierz opcję:
    - Wybierz **Usuń wsz. aktywn.**, aby usunąć wszystkie aktywności z historii.
    - Wybierz **Zeruj podsumow.**, aby wyzerować wszystkie podsumowania dotyczące dystansu i czasu.
- UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.
- 4 Potwierdź swój wybór.

### Korzystanie z licznika

Drogomierz automatycznie zapisuje całkowity przebyty dystans i wzrost wysokości.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Moje statystyki > Licznik**.
- 3 Wybierz opcję, aby wyświetlić podsumowanie licznika.
- 4 W razie potrzeby wybierz podsumowanie, a następnie wybierz **Tak**, aby wyzerować licznik.

## Funkcje online

Funkcje online są dostępne dla urządzenia epix po połączeniu ze zgodnym smartfonem za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth. Niektóre funkcje wymagają zainstalowania aplikacji Garmin Connect Mobile w smartfonie, z którym urządzenie jest połączone. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps). Niektóre funkcje są również dostępne po połączeniu urządzenia z siecią bezprzewodową.

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

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

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

**Connect IQ:** Umożliwia ulepszenie urządzenia o takie funkcje, jak nowe tarcze zegarka, widżety, aplikacje czy pola danych.

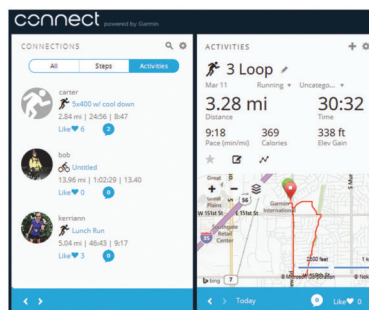
### Garmin Connect

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, spacery, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki, triatlony i wiele innych. Aby założyć bezpłatne konto, odwiedź stronę [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

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

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

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




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

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

### Korzystanie z aplikacji Garmin Connect Mobile

Możesz przesłać wszystkie swoje dane dotyczące aktywności do konta Garmin Connect w celu przeprowadzenia ich kompleksowej analizy. Korzystając z konta Garmin Connect możesz wyświetlić mapę swojej aktywności oraz udostępnić swoje aktywności znajomym. Możesz włączyć funkcję autoprzesyłania w aplikacji Garmin Connect Mobile.

- 1 W aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz kolejno  > **Urządzenia**.
- 2 Wybierz urządzenie epix, a następnie **Ustawienia urządzenia**.
- 3 Użyj przełącznika, aby włączyć funkcję autoprzesyłania.

#### **Ręczne przesyłanie danych do aplikacji Garmin Connect Mobile**

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Bluetooth > Synchronizuj**.


#### **Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze**

W przypadku niesparowania urządzenia epix ze smartfonem możesz przesłać wszystkie dane dotyczące aktywności na swoje Garmin Connect konto przy użyciu komputera.

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

#### **Włączenie powiadomień Bluetooth**

Zanim będzie można wyświetlać powiadomienia, należy sparować posiadane urządzenie epix ze zgodnym urządzeniem mobilnym (*Parowanie smartfonu z urządzeniem, strona 1*).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Bluetooth > Powiad. z telefonu > Stan > Włączony**.
- 3 Wybierz **Podczas aktywności**.
- 4 Wybierz preferencje powiadomień.
- 5 Wybierz preferencje dźwięku.
- 6 Wybierz **Tryb zegarka**.
- 7 Wybierz preferencje powiadomień.
- 8 Wybierz preferencje dźwięku.
- 9 Wybierz **Limit czasu**.
- 10 Wybierz, jak długo alert o nowym powiadomieniu ma być wyświetlany na ekranie.

#### **Wyświetlanie powiadomień**

- 1 Na zegarku wybierz **UP**, aby wyświetlić widżet powiadomień.
- 2 Wybierz **START**, a następnie wybierz powiadomienie.
- 3 W razie potrzeby wybierz **DOWN**, aby przewinąć treść powiadomienia.
- 4 Wybierz **BACK**, aby wrócić do poprzedniego ekranu.  
Powiadomienia pozostają widoczne w urządzeniu epix do momentu wyświetlenia lub usunięcia ich na urządzeniu mobilnym.


#### **Zarządzanie powiadomieniami**

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

Wybierz opcję:

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

#### **Wyłączanie funkcji Bluetooth**

- 1 Przytrzymaj .

- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Bluetooth > Stan > Wyłączony**, aby wyłączyć technologię bezprzewodową Bluetooth w urządzeniu epix.

Wskazówki dotyczące wyłączania bezprzewodowej technologii Bluetooth w urządzeniu mobilnym można znaleźć w podręczniku użytkownika urządzenia przenośnego.

#### **Funkcje Connect IQ**

Możesz dodać do zegarka Connect IQ funkcje oferowane przez Garmin oraz innych producentów za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile.

**Tarcze zegarka:** Umożliwiają dostosowanie wyglądu zegarka.


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

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

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

#### **Pobieranie funkcji Connect IQ**

Przed pobraniem funkcji Connect IQ z aplikacji Garmin Connect Mobile, należy najpierw sparować urządzenie epix ze smartfonem, uruchamiając aplikację Garmin Connect Mobile.

- 1 W aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz kolejno  > **Sklep Connect IQ**.
- 2 Wybierz urządzenie epix.


#### **Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera**

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 W widżecie urządzenia wybierz **Sklep Connect IQ**.
- 4 Wybierz funkcję Connect IQ.
- 5 Wybierz **Wyślij do urządzenia** i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## **Dostosowywanie urządzenia**

#### **Ustawienia aplikacji do śledzenia aktywności**

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

Przytrzymaj  i wybierz kolejno **Ustawienia > Aplikacje**, a następnie wybierz aktywność.

**Ekran danych:** Pozwala dostosować dane wyświetlane na ekranie dla wybranej aktywności (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 15*). Dla niektórych aktywności można również wyświetlać lub ukrywać ekran danych mapy.

**Alerty:** Umożliwia ustawienie alertów treningu lub nawigacji dla wybranej aktywności.

**Metronom:** Odtwarza dźwięki z jednostajnym rytmem, co umożliwia poprawę kondycji przez trening w szybszym, wolniejszym lub bardziej jednostajnym rytmie (*Korzystanie z metronomu, strona 3*).

**Mapa:** Pozwala określić preferencje wyświetlania ekranu danych mapy dla konkretnej aktywności. Jeśli włączona jest opcja Użyj ust. systemu, ekran danych mapy korzysta z preferencji systemowych ustawień mapy (*Ustawienia mapy, strona 18*).

**Trasa aktywna:** Pozwala ustawić preferencje dotyczące obliczania tras dla danej aktywności.

**Auto Lap:** Umożliwia ustawienie opcji funkcji Auto Lap® (*Auto Lap, strona 16*).

**Auto Pause:** Ustawienie pozwala zatrzymać rejestrowanie danych w przypadku braku ruchu lub gdy prędkość spadnie poniżej określonego poziomu (*Włączanie funkcji Auto Pause*, strona 16).

**Autom. wspin.:** Powoduje, że urządzenie automatycznie wykrywa zmiany w wysokości za pomocą wbudowanego wysokościomierza.

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

**Prędkość 3D:** Oblicza prędkość na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie (*Prędkość 3D i dystans*, strona 16).

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

**Autoprzewijanie:** Umożliwia automatyczne przełączanie ekranów z danymi dotyczącymi aktywności, gdy stoper jest włączony (*Korzystanie z funkcji autoprzewijania*, strona 16).

**GPS:** Ustawianie trybu anteny GPS (*UltraTrac*, strona 16).

**Rozmiar basenu:** Ustawienie długości basenu dla pływania (*Pływanie w basenie*, strona 4).

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

**Osz. energii:** Pozwala ustawić czas, po którym włącza się oszczędzanie energii dla aktywności (*Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii*, strona 16).

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

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

**Stan:** Wyświetlanie i ukrywanie wybranej aktywności na liście aplikacji.

**Przeniesienie w górę:** Dostosowuje pozycję aktywności na liście aplikacji.

**Przeniesienie w dół:** Dostosowuje pozycję aktywności na liście aplikacji.


**Usuń:** Usuwa aktywność.

**UWAGA:** Opcja ta pozwala usunąć aktywność z listy aplikacji oraz ze wszystkich ustawień wprowadzonych przez użytkownika. Przywrócenie wszystkich ustawień w urządzeniu do wartości fabrycznych umożliwia dodanie usuniętej aktywności z powrotem do listy (*Przywrócenie wszystkich domyślnych ustawień*, strona 21).

**Zmień nazwę:** Ustaw nazwę aktywności.

### Dostosowywanie ekranów danych

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.
- 4 Wybierz **Ekran danych**.
- 5 Wybierz ekran danych, który chcesz dostosować.
- 6 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć ekran danych.
  - Wybierz **Układ**, aby dostosować liczbę pól danych na ekranie danych.
  - Wybierz pole, aby zmienić dane wyświetlane w tym polu.

### Alerty

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

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

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

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Rytm	Zakres	Można podać minimalny i maksymalny rytm.
Kalorie	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić liczbę kalorii.
Własne	Cykliczny	Można wybrać istniejący komunikat lub utworzyć własny, a także wybrać typ alertu.
Dystans	Cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według dystansu.
Wysokość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną wysokość.
Tętno	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tętno lub określić zmiany stref. Patrz <i>Informacje o strefach tętna</i> , strona 5 i <i>Obliczanie strefy tętna</i> , strona 6.
Tempo	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tempo.
Zasilanie	Zakres	Można ustawić alert informujący o wysokim lub niskim poziomie mocy.
Bieg/chód	Cykliczny	Można ustawić przerwy na chód w regularnych odstępach czasu.
Prędkość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną prędkość.
Czas	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według czasu.

### Ustawianie alertu

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich 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.

## Auto Lap

### Oznaczanie okrążeń wg dystansu

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

- 1 Przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz **Auto Lap**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Auto Lap**, aby włączyć lub wyłączyć funkcję Auto Lap.
  - Wybierz **Automat. dystans**, aby dostosować dystans między okrążeniami.

Po ukończeniu każdego okrążenia wyświetlany jest komunikat zawierający czas danego okrążenia. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawienia systemowe, strona 18*).

W razie potrzeby można dostosować strony danych w taki sposób, aby wyświetlane były dodatkowe dane dotyczące okrążenia (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 15*).

### Dostosowywanie komunikatu alertu okrążenia

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

- 1 Przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz kolejno **Auto Lap > Alert okrążenia**.
- 5 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.
- 6 Wybierz **Podgląd** (opcjonalnie).

### Ustawienia wyznaczania trasy

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

W ustawieniach aplikacji wybierz Trasa aktywna.

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

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

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

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

### Włączanie funkcji Auto Pause®

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

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

- 1 Przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 4 Wybierz **Auto Pause**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
  - Wybierz **Własne**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy prędkość spada poniżej określonej wartości.

### Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki

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

- 1 Przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz kolejno **Autom. wspin. > Stan > Włączony**.
- 5 Wybierz **Ekran biegu**, aby określić, który ekran danych ma pojawiać się podczas biegania.
- 6 Wybierz **Ekran wspinaczki**, aby określić, który ekran danych ma pojawiać się podczas wspinaczki.
- 7 W razie potrzeby wybierz **Odwróć kolory**, aby odwrócić kolory przy zmianie trybów.
- 8 Wybierz **Prędkość pionowa**, aby określić tempo zmiany wartości wzniosu w czasie.
- 9 Wybierz **Przełączanie trybów**, aby ustawić szybkość zmiany trybów urządzenia.

### Prędkość 3D i dystans

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

### Korzystanie z funkcji autoprzewijania

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

- 1 Przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz **Autoprzewijanie**.
- 5 Wybierz prędkość wyświetlania.

### UltraTrac

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

### Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii

Ustawienia limitu czasu decydują o tym, jak długo urządzenie pozostaje w trybie treningowym, np. podczas oczekiwania na rozpoczęcie wyścigu. Przytrzymaj , wybierz kolejno **Ustawienia > Aplikacje**, a następnie wybierz aktywność. Wybierz **Osz. energii**, aby dostosować ustawienie czasu uaktywnienia dla aktywności.

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

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


## Ustawienia tarczy zegarka

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

### Dostosowywanie tarczy zegarka


Aby móc aktywować tarczę zegarka Connect IQ, trzeba zainstalować tarczę zegarka ze sklepu Connect IQ (*Funkcje Connect IQ, strona 14*).

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Tarcza zegarka > Typ**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby aktywować fabrycznie załadowaną cyfrową tarczę zegarka, wybierz **Cyfrowy**.
  - Aby aktywować zainstalowaną tarczę zegarka Connect IQ, wybierz nazwę zainstalowanej tarczy zegarka.
- 4 W przypadku korzystania z fabrycznie załadowanej tarczy zegarka wybierz opcję:
  - Aby zmienić kolor tła, wybierz **Kolor tła**.
  - Aby dodać lub zmienić kolor akcentów cyfrowej tarczy zegarka, wybierz **Kolor akcentów**.
  - Aby zmienić styl cyfr na cyfrowej tarczy zegarka, wybierz **Układ**.
  - Aby określić, jakie dodatkowe informacje będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Dodatkowe dane**.
- 5 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić opcje tarczy zegarka.
- 6 Wybierz **START**, aby zapisać swój wybór.


## Dostosowywanie pętli widżetów

W pętli widżetów można wyświetlać, ukrywać lub przesuwać różne elementy.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Widżety**.
- 3 Wybierz widżet.
- 4 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Stan**, aby wyświetlić lub ukryć widżet w pętli widżetów.
  - Wybierz kolejno **Przenieś w górę** lub **Przenieś w dół**, aby zmienić pozycję widżetu w pętli.

## Ustawienia czujników

### Ustawienia kompasu

Przytrzymaj  i wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki > Kompas**.

**Kalibruj:** Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika kompasu (*Kalibracja kompasu, strona 17*).

**Wyświetlanie:** Umożliwia ustawienie kierunku wyświetlanego w kompasie w literach, stopniach lub miliradianach.

**Odnies. półn.:** Umożliwia ustawienie odniesienia północnego kompasu (*Ustawianie odniesienia północnego, strona 17*).

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

### Kalibracja kompasu

#### NOTYFIKACJA


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

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki > Kompas > Kalibruj > Start**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

### Ustawianie odniesienia północnego


Można ustawić odniesienie dla kierunku używane do obliczania danych kierunku.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki > Kompas > Odnies. półn.**
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby ustawić północ geograficzną jako odniesienia dla kierunku, należy wybrać **Rzeczywiste**.
  - Aby automatycznie ustawić deklinację magnetyczną dla pozycji, wybierz **Magnetyczny**.
  - Aby ustawić północ topograficzną (000°) jako odniesienie dla kierunku, należy wybrać **Siatka**.

### Wysokościomierz i barometr

Urządzenie jest wyposażone w wewnętrzny wysokościomierz i barometr. Urządzenie bezustannie zbiera dane wysokościomierza i barometru, nawet w trybie niskiego poboru mocy. Wysokościomierz informuje w przybliżeniu o aktualnej wysokości na podstawie zmian ciśnienia. Barometr wyświetla informacje o ciśnieniu panującym w danym środowisku na podstawie stałej wysokości, gdzie wysokościomierz był ostatnio kalibrowany (*Ustawienia wysokościomierza, strona 17*).

### Ustawienia wysokościomierza


Przytrzymaj  a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki > Wysokościomierz**.

**Autokalibr.:** Samoczynna kalibracja wysokościomierza po każdym włączeniu funkcji śledzenia GPS.

**Kalibruj:** Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika wysokościomierza.


### Kalibracja wysokościomierza barometrycznego

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki > Wysokościomierz**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby skalibrować automatycznie w punkcie startowym GPS, wybierz kolejno **Autokalibr. > Raz**.
  - Aby skalibrować automatycznie z okresowymi aktualizacjami kalibracji GPS, wybierz kolejno **Autokalibr. > Nieprzerwane**.

- Aby wprowadzić bieżącą wysokość, wybierz **Kalibruj**.

## Ustawienia barometru

Przytrzymaj  i wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki > Barometr**.

**Wykres:** Umożliwia ustawienie skali czasu dla wykresu w widżecie barometru.

**Ostrzeżenie przed burzą:** Określa, przy jakiej zmianie ciśnienia barometrycznego pojawia się ostrzeżenie przed burzą.

## Ustawienia mapy

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

Przytrzymaj  i wybierz kolejno **Ustawienia > Mapa**.

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

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


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

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

**Punkty użytkow.:** Pozwala na wyświetlanie i ukrywanie zapisanych pozycji na mapie.

## Wyświetlanie i ukrywanie mapy

Jeśli w urządzeniu jest zainstalowanych kilka map, można wybrać dane mapy do wyświetlenia na ekranie mapy.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Mapa > Konfiguruj mapy**.
- 3 Wybierz mapę, aby aktywować przełącznik, który pozwala na wyświetlanie i ukrywanie danych mapy.

## Ustawienia systemowe

Przytrzymaj  i wybierz kolejno **Ustawienia > System**.

**Profil użytkownika:** Zapewnia dostęp do osobistych statystyk oraz możliwość ich dostosowania (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 5*).

**Język:** Umożliwia ustawienie języka komunikatów wyświetlanego w urządzeniu.

**Aktualny czas:** Dostosowuje ustawienia czasu (*Ustawienia czasu, strona 18*).

**Podświetlenie:** Dostosowuje ustawienia podświetlenia (*Ustawienia podświetlenia, strona 18*).

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

**Jednostki:** Umożliwia ustawienie jednostek miary używanych w urządzeniu (*Zmiana jednostek miary, strona 18*).

**GLONASS:** W celu zwiększenia efektywności w trudnych warunkach oraz szybszego uzyskiwania pozycji można wykorzystać opcję GLONASS. Użycie opcji WAAS/EGNOS wraz z GLONASS może znacząco zredukować czas pracy baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

**WAAS/EGNOS:** W celu zwiększenia efektywności w trudnych warunkach oraz szybszego uzyskiwania pozycji można wykorzystać opcję WAAS/EGNOS. Użycie opcji WAAS/EGNOS wraz z GLONASS może znacząco zredukować czas pracy baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

**Format pozycji:** Umożliwia ustawienie formatu położenia geograficznego i opcje układu odniesienia.

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

**Zapis danych:** Umożliwia określenie sposobu zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja Oszczędnie (domyślna) pozwala wydłużyć czas rejestrowania danych aktywności. Opcja Co sekundę zapewnia bardziej szczegółowy zapis aktywności, jednak może nie zarejestrować całej aktywności, która jest wykonywana przez dłuższy okres czasu.


**Tryb USB:** Przełącza urządzenie w tryb pamięci masowej lub w tryb Garmin w przypadku podłączenia do komputera.

**Przywróć domyślne:** Umożliwia zresetowanie danych użytkownika i ustawień (*Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 21*).

**Aktualiz. oprogram.:** Pozwala na instalowanie aktualizacji oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Express.

**O systemie:** Wyświetlenie informacji o urządzeniu, oprogramowaniu i licencji.

## Ustawienia czasu


Przytrzymaj  i wybierz kolejno **Ustawienia > System > Aktualny czas**.

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

**Ustaw czas:** Ustawianie strefy czasowej dla urządzenia. Opcja Auto automatycznie ustawia strefę czasową na podstawie pozycji GPS.

**Aktualny czas:** Umożliwia dostosowanie czasu, jeśli aktywnym ustawieniem jest Ręcznie.

## Ustawienia podświetlenia


Przytrzymaj  i wybierz kolejno **Ustawienia > System > Podświetlenie**.

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

**Limit czasu:** Umożliwia regulację czasu działania podświetlenia.

## Zmiana jednostek miary

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Jednostki**.
- 3 Wybierz wielkość fizyczną.
- 4 Wybierz jednostkę miary.

## Czujniki ANT+

Urządzenie jest zgodne z wymienionymi opcjonalnymi akcesoriami bezprzewodowymi ANT+.

- Czujnik tętna, taki jak HRM-Run (*Zakładanie czujnika tętna, strona 19*)
- Rowerowy czujnik prędkości i rytmu (*Korzystanie z opcjonalnego czujnika rytmu pedałowania, strona 19*)
- Czujnik na nogę (*Czujnik na nogę, strona 19*)
- Czujnik mocy, taki jak Vector™
- Bezprzewodowy czujnik temperatury tempe™ (*tempe, strona 20*)

Więcej informacji o zgodności i zakupie dodatkowych czujników można znaleźć na stronie <http://buy.garmin.com>.

## Parowanie czujników ANT+

Podczas pierwszego łączenia czujnika z urządzeniem przy użyciu funkcji ANT+ należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się

z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

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

**1** Jeśli chcesz sparować czujnik tętna, załóż go (*Zakładanie czujnika tętna, strona 19*).

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

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

**UWAGA:** Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stopy) od innych czujników ANT+.

**3** Przytrzymaj

**4** Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki > Dodaj nowy**.

**5** Wybierz opcję:

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

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

## Zakładanie czujnika tętna

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

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

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



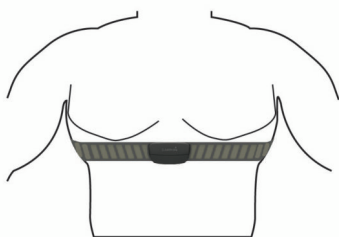
Loga firmy Garmin (na module i na pasku) powinny być zwrócone prawą stroną do góry.

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



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

**UWAGA:** Etykieta nie powinna być odgięta.



Loga firmy Garmin powinny być zwrócone prawą stroną do góry.

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

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

**PORADA:** Jeśli dane dotyczące tętna nie są wyświetlane lub odczyt jest nieregularny, zapoznaj się ze wskazówkami rozwiązywania problemów (*Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna, strona 19*).

## Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Zwilż elektrody i płytkę stykową.
- Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
- Wykonaj rozgrzewkę przez 5–10 minut.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi dbania o urządzenie (*Dbanie o czujnik tętna, strona 20*).
- Noś koszulkę bawełnianą lub dokładnie zwilż obie strony paska.  
Syntetyczne tkaniny, które pocierają lub uderzają o czujnik tętna, mogą powodować zakłócenia w odbieraniu sygnałów z czujnika tętna.
- Oddal się od źródeł, które mogą wpływać na działanie czujnika tętna.  
Źródłami zakłóceń mogą być silne pola elektromagnetyczne, niektóre czujniki bezprzewodowe 2,4 GHz, linie wysokiego napięcia, silniki elektryczne, piekarniki, kuchenki mikrofalowe, telefony bezprzewodowe 2,4 GHz i punkty dostępowe bezprzewodowej sieci LAN.

## Korzystanie z opcjonalnego czujnika rytmu pedałowania

Zgodne rowerowe czujniki rytmu pedałowania mogą przysyłać dane do posiadanego urządzenia.

- Sparuj czujnik z urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+, strona 18*).
- Zaktualizuj dane w profilu fitness użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 5*).
- Idź pojeździć (*Jazda rowerem, strona 3*).

## Czujnik na nogę

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

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

### Kalibracja czujnika na nogę

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

### Ręczna kalibracja czujnika na nogę

Przed skalibrowaniem urządzenia należy je sparować z czujnikiem na nogę (*Parowanie czujników ANT+, strona 18*).

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

**1** Przytrzymaj

**2** Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki > Czujnik na nogę > Współ. kalibracji**

**3** Dostosuj współczynnik kalibracji:

- Zwiększ współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za mały.

- Zmniejsz współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za duży.

## tempe

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

## Informacje o urządzeniu

### Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Na ekranie urządzenia można wyświetlić identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania i umowę licencyjną.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **O systemie**.

### Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

#### NOTYFIKACJA

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

Nie należy używać chemicznych środków czyszczących, rozpuszczalników ani środków odstraszcających 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 urządzenia

#### 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.

- 1 Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.
  - 2 Wytrzyj do sucha.
- Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

### Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Klasa wodoszczelności	5 atm <sup>1</sup>
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 55°C (od -4°F do 131°F)

Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Bezprzewodowa technologia ANT+ 2,4 GHz Bluetoothurządzenie

### Informacje o baterii

Rzeczywisty czas działania baterii zależy od używanych w urządzeniu funkcji, np. śledzenia aktywności, powiadomień ze smartfona, sygnału GPS, czujników wewnętrznych oraz połączonych czujników ANT+.

Czas działania baterii	Tryb
Do 20 godz.	Tryb GPS z włączoną obsługą sygnału WAAS, EGNOS lub GLONASS.
Do 24 godz.	Zwykły tryb GPS.
Do 50 godz.	Tryb UltraTrac GPS z dwuminutowym interwałem skanowania.
Do 3 tygodni	Tryb zegarka z włączonym śledzeniem aktywności, powiadomieniami z telefonu i funkcją Connect IQ.
Do 24 tygodni	Tryb zegarka o niskim poborze mocy z wyłączonymi wszystkimi czujnikami, funkcjami online i śledzeniem aktywności.

### Maksymalizowanie czasu działania baterii

Istnieje kilka sposobów na wydłużenie czasu działania baterii.

- Skróć czas podświetlenia (*Ustawienia podświetlenia*, strona 18).
- Użyj trybu GPS UltraTrac podczas aktywności (*UltraTrac*, strona 16).
- Wyłącz technologię bezprzewodową Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Funkcje online*, strona 13).
- Jeśli chcesz wstrzymać aktywność na dłuższy okres czasu, wybierz ustawienie wznowienia pracy w późniejszym czasie (*Zatrzymywanie aktywności*, strona 2).
- Wyłącz funkcję śledzenia aktywności (*Śledzenie aktywności*, strona 6).
- Ogranicz powiadomienia ze smartfona wyświetlane przez urządzenie (*Zarządzanie powiadomieniami*, strona 14).

### Dbanie o czujnik tętna

#### NOTYFIKACJA

Przed umyciem paska należy zdjąć z niego czujnik.

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

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

### HRM-Run — dane techniczne

Typ baterii	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V
Czas działania baterii	1 rok (1 godz. dziennie)

<sup>1</sup> Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/waterra-ting](http://www.garmin.com/waterra-ting).



Klasa wodoszczelności	3 ATM <sup>1</sup> <b>UWAGA:</b> To urządzenie nie przesyła danych tętą podczas pływania.
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+

## Wymienianie baterii przez użytkownika

### ⚠ OSTRZEŻENIE

Nie należy używać ostro zakończonych przedmiotów do wyjmowania baterii.

Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

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

Wymienne baterie pastylkowe mogą zawierać nadchloran. Konieczny może być specjalny sposób postępowania. Patrz strona [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### ⚠ PRZESTROGA

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

## Wymienianie baterii czujnika tętą

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



- 3 Poczekać 30 sekund.
- 4 Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry.  
**UWAGA:** Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.
- 5 Załóż z powrotem tylną pokrywę i przykręć cztery wkręty.  
**UWAGA:** Nie dokręcaj zbyt mocno.

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

## Zarządzanie danymi

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

## Odłączanie kabla USB

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

- 1 Wykonaj poniższe czynności:

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

## Usuwanie plików

### NOTYFIKACJA

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

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

## Rozwiązywanie problemów

### Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana

Dzienna liczba kroków jest resetowana codziennie o północy.

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

### Pomiar temperatury nie jest dokładny

Temperatura ciała wpływa na pomiar temperatury przez wewnętrzny czujnik. Aby uzyskać najdokładniejszy pomiar temperatury, zdejmij zegarek z nadgarstka i poczekaj 20–30 minut.

Możesz także użyć opcjonalnego zewnętrznego czujnika temperatury *tempe*, żeby wyświetlić dokładną temperaturę otoczenia podczas korzystania z zegarka.

### Resetowanie urządzenia

Jeśli urządzenie przestanie reagować, konieczne może być jego zresetowanie.

- 1 Przytrzymaj **LIGHT** przez co najmniej 25 sekund.
- 2 Przytrzymaj **LIGHT** przez 1 sekundę, aby wyłączyć urządzenie.

### Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień

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

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Przywróć domyślne > Tak**.

### Aby uzyskać więcej informacji

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

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

## Załącznik

### Pola danych

% **FTP:** Bieżąca moc wyjściowa jako wartość procentowa wskaźnika Functional Threshold Power (FTP).

% **maks. śred. tętą:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętą dla bieżącej aktywności.

<sup>1</sup> Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 30 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/waterra-ting](http://www.garmin.com/waterra-ting).

- % maks. tętn. okr.:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.
- % maks tętna:** Procentowa wartość maksymalnego tętna.
- % rez.tętn.okr.:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.
- % rezerwy tętna:** Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
- % średniej rezerwy:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.
- Aktualny czas:** Godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).
- Alert Wysokość:** Najmniejsza osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.
- Bilans:** Bieżący bilans mocy lewa/prawa.
- Bilans okrążenia:** Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącego okrążenia.
- Całkowity spadek:** Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.
- Całkowity wznios:** Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.
- Cel Nazwa:** Ostatni punkt na trasie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- Cel Pozycja:** Pozycja celu podróży.
- Ciśn. barometr.:** Skalibrowane bieżące ciśnienie.
- Ciśnienie otoczenia:** Nieskalibrowane ciśnienie panujące w otoczeniu.
- Cz. kont. z podł.:** Mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z powierzchnią ziemi podczas biegu. Czas kontaktu z podłożem nie jest mierzony podczas chodu.
- Czas interwału:** Czas stopera w ramach bieżącego interwału.
- Czas odpoczynku:** Pomiar czasu trwania bieżącego odpoczynku (pływanie w basenie).
- Czas okrążenia:** Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.
- Czas ost. interwału:** Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego interwału.
- Czas ost. okrążenia:** Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- CZAS PODRÓŻY:** Szacowany czas potrzebny na dotarcie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- Czas w strefie:** Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna lub mocy.
- Doskonał. do celu:** Doskonałość wymagana do zejścia z bieżącej pozycji na wysokość celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- Doskonałość:** Stosunek dystansu przebytego w poziomie do zmiany dystansu w pionie.
- Dyst. ost. interwału:** Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego interwału.
- Dyst. ost. okrążenia:** Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Dyst. pion. do celu:** Dystans wysokości pomiędzy bieżącą pozycją i celem podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- Dyst. ruchów w int.:** Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego interwału.
- Dyst. ruchów w int.:** Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego interwału.
- 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.
- Długość/szerokość:** Długość i szerokość geograficzna bieżącego położenia, wyświetlana bez względu na wybrane ustawienie formatu pozycji.
- Długości:** Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącej aktywności.
- Długości interwału:** Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącego interwału.
- Efek. m. obr.:** Pomiar obrazujący efektywność pedałowania.
- GCT okrążenia:** Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącego okrążenia.
- Intensity Factor:** Intensity Factor™ w ramach bieżącej aktywności.
- Interwał SWOLF:** Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału.
- Kalorie:** Łączna liczba spalonych kalorii.
- Kierunek:** Kierunek przemieszczania się.
- Kierunek GPS:** Kierunek ruchu określony na podstawie danych GPS.
- Kierunek kompasu:** Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.
- Kroki:** Liczba kroków zarejestrowana przez czujnik na nogę.
- Kurs:** Kierunek od pozycji startowej do celu podróży. Kurs może zostać wyświetlony jako zaplanowana lub ustawiona trasa. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- Maks. moc okr.:** Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
- Maks. prędkość:** Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.
- Maks. wysokość:** Największa osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.
- Maks. z 24 godzin:** Maksymalna temperatura odnotowana w ciągu ostatnich 24 godzin.
- Maksymalna moc:** Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
- Maksymalny spadek:** Maksymalne tempo zmiany wartości spadku w metrach lub stopach na minutę od ostatniego zerowania danych.
- Maksymalny wznios:** Maksymalne tempo zmiany wartości wzniosu w stopach lub metrach na minutę od ostatniego zerowania danych.
- Mile morskie:** Przebyty dystans w metrach lub stopach morskich.
- Min. z 24 godzin:** Minimalna temperatura odnotowana w ciągu ostatnich 24 godzin.
- Minutnik:** Bieżący czas stopera.
- Moc:** Bieżąca moc wyjściowa w watach.
- Moc okrążenia:** Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
- Moc ost. okrążenia:** Średnia moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Moc wzgl. masy:** Bieżąca moc mierzona w watach na kilogram.
- 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%.
- Namiar:** Kierunek od aktualnej pozycji do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- NP:** Normalized Power™ w ramach bieżącej aktywności.

- NP okrążenia:** Średnia wartość Normalized Power w ramach bieżącego okrążenia.
- NP ost. okrążenia:** Średnia wartość Normalized Power w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Odch. pionowe okr.:** Średnie odchylenie pionowe dla bieżącego okrążenia.
- Odchylenie pionowe:** Wysokość odbicia podczas biegu. Pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, mierzony w centymetrach.
- Okrążenia:** Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.
- Powtarzanie: wł.:** Pomiar czasu w ramach ostatniego interwału plus bieżący odpoczynek (pływanie w basenie).
- Pozostały dystans:** Dystans, jaki pozostał do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- Pozycja:** Bieżąca pozycja wyświetlona z uwzględnieniem wybranego ustawienia formatu pozycji.
- PR. WYPADKOWA:** Prędkość zbliżania się do celu podróży wzdłuż wyznaczonej trasy. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- Praca:** Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.
- Pręd. ost. okrąż.:** Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Pręd. pion. do celu:** Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku względem wyznaczonej wysokości. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- Prędkość:** Bieżące tempo podróży.
- Prędkość okrążenia:** Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.
- Prędkość pionowa:** Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.
- Prędkość rejsowa:** Bieżąca prędkość w węzłach.
- Równomierność:** Pomiar obrazujący stopień równomierności przykładania sił do obu pedałów przy pełnym ruchu korby.
- Ruchów w inter./dł.:** Średnia liczba ruchów na długość w trakcie bieżącego interwału.
- Ruchy:** Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.
- Ruchy interwału:** Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego interwału.
- Ruchy ost. długości:** Liczba ruchów w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.
- Ruchy ost. interw.:** Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego interwału.
- Rytm:** Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.
- Rytm:** Bieganie. Liczba kroków na minutę (lewej i prawej nogi).
- Rytm okrążenia:** Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.
- Rytm okrążenia:** Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.
- Rytm ost. okrążenia:** Kolarstwo. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Rytm ost. okrążenia:** Bieganie. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Spadek okrążenia:** Pionowy dystans spadku dla bieżącego okrążenia.
- Spadek ostatniego okrążenia:** Pionowy dystans spadku pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Śr. czas kont.z podł.:** Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącej aktywności.
- Śr. czas okrążenia:** Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.
- Śr. dyst. ruchów:** Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.
- Śr. odchyl. pionowe:** Średnie odchylenie pionowe dla bieżącej aktywności.
- Śr. ruch./dł.:** Średnia liczba ruchów na długość w trakcie bieżącej aktywności.
- Średnia moc:** Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
- Średnia moc z 10 s:** Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund.
- Średnia moc z 30 s:** Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.
- Średnia moc z 3 s:** Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.
- Średnia prędkość:** Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.
- Średni bilans:** Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącej aktywności.
- Średni bilans z 10 s:** Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 10 sekund.
- Średni bilans z 30 s:** Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 30 sekund.
- Średni bilans z 3 s:** Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 3 sekund.
- Średnie tempo:** Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.
- Średnie tętno:** Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.
- Średni rytm:** Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
- Średni rytm:** Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
- Średni spadek:** Średni, pionowy dystans spadku od ostatniego zerowania danych.
- Średni SWOLF:** Średni wynik swolf w ramach bieżącej aktywności. Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości (*Pływanie — terminologia, strona 4*). W przypadku pływania w otwartym akwenie wynik swolf oblicza się dla dystansu 25 metrów.
- Średni wznios:** Średni pionowy dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.
- Strefa mocy:** Bieżący zakres mocy wyjściowej (1–7) ustalony w oparciu o współczynnik FTP lub własne ustawienia.
- Strefa tętna:** Bieżący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalane są w oparciu o profil użytkownika i maksymalne tętno (po odjęciu wieku od 220).
- Styl ost. długości:** Styl ruchu w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.
- Styl ost. interwału:** Styl ruchu w trakcie ostatniego ukończonego interwału.
- Styl w interwale:** Bieżący styl ruchu dla interwału.
- SWOLF ost. dług.:** Wynik swolf w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.
- SWOLF ost. interw.:** Średni wynik swolf w ramach ostatniego ukończonego interwału.
- Szac.przyb.:** Szacowana godzina przybycia do celu podróży (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji celu podróży). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- Temperatura:** Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury.
- Tempo:** Bieżące tempo.
- Tempo interwału:** Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.

**Tempo okrążenia:** Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

**Tempo ost. długości:** Średnie tempo w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

**Tempo ost. interw.:** Średnie tempo w ramach ostatniego zakończonych interwału.

**Tempo ost. okr.:** Średnie tempo w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Tempo ruch. ost. dł.:** Średnia liczba ruchów na minutę (kroki/min) w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

**Tempo ruch. ost.int.:** Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego interwału.

**Tempo ruch. w int.:** Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego interwału.

**Tempo ruchu:** Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).

**Tempo ruchu:** Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącej aktywności.

**Tętno:** Liczba uderzeń serca na minutę (uderzenia/min). Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.

**Tętno okrążenia:** Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.

**Tętno ost. okrąż.:** Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Training Effect:** Bieżący wpływ (od 1,0 do 5,0) na sprawność aerobową.

**TSS:** Training Stress Score™ w ramach bieżącej aktywności.

**Upłynęło czasu:** Całkowity zapisany czas. Jeśli na przykład uruchomisz stoper i biegniesz przez 10 minut, po czym zatrzymasz stoper na 5 minut, a następnie ponownie go uruchomisz i biegniesz przez 20 minut, to czas, który upłynął, wyniesie 35 minut.

**Wschód słońca:** Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

**Wysokość:** Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

**Wysokość GPS:** Wysokość aktualnej pozycji określona na podstawie danych GPS.

**Wznios okrążenia:** Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego okrążenia.

**Wznios ostatniego okrążenia:** Pionowy dystans wzniosu pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Zachód słońca:** Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

**Zejsście z kursu:** Dystans pokonany poza pierwotną ścieżką podróży (na lewo lub prawo od niej). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

## Umowa licencyjna na oprogramowanie

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

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

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

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

## Znaczenie symboli

Poniższe symbole mogą być wyświetlane na ekranie urządzenia lub na etykietach akcesoriów.

~	Prąd przemienny. Urządzenie jest przeznaczone do zasilania prądem przemiennym.
---	Prąd stały. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do zasilania prądem stałym.
⇒	Bezpiecznik. Wskazuje specyfikację lub lokalizację bezpieczników.
♻️	Symbol utylizacji i recyklingu zgodnie z dyrektywą WEEE. Symbol WEEE jest umieszczany na produktach zgodnych z dyrektywą UE 2012/19/UE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE). Ma on na celu zapobieganie niewłaściwej utylizacji produktu oraz promowanie ponownego wykorzystania i recyklingu.

# Indeks

## A

akcesoria 21  
aktywności 2, 14  
    rozpoczynanie 2, 5  
    własne 5  
    zapisywanie 2, 3, 5  
alarmy 11, 15  
alerty 11, 15, 16  
aplikacje 13, 14  
    smartfon 1  
Auto Lap 16  
Auto Pause 16  
automatyczna wspinaaczka 3, 16  
autoprzewijanie 16

## B

barometr 17, 18  
bateria 20  
    czas działania 20  
    ładowanie 1  
    maksymalizowanie 14, 16, 20  
    wymiana 21  
    wymienianie 21  
blokowanie  
    ekran 1  
    przyciski 1

## C

cel 8  
Celuj i idź 12  
Connect IQ 14  
czas  
    alerty 15  
    strefy i formaty 18  
    ustawienia 18  
czas kontaktu z podłożem 8  
czujnik na nogę 18, 19  
czujniki ANT+ 18  
    parowanie 18  
czujniki rowerowe 19  
czyszczenie urządzenia 20

## Ć

ćwiczenia 4

## D

dane  
    przesyłanie 13, 14  
    strony 15  
    zapisywanie 13, 14  
dane techniczne 20  
dane użytkownika, usuwanie 21  
długości 4  
długość basenu 4  
dostosowywanie urządzenia 15  
dynamika biegu 8, 9  
dystans 16  
    alerty 15  
dźwięki 3, 11

## E

ekran 18  
    blokowanie 1  
ekran dotykowy 1

## F

fitness 11

## G

Garmin Connect 1, 7, 13, 14  
    zapisywanie danych 13, 14  
Garmin Express 2  
    aktualizowanie oprogramowania 1  
    rejestrwanie urządzenia 1  
GLONASS 18  
goals 8  
godziny wschodu i zachodu słońca 11  
GPS 16, 18

## H

historia 3–5, 12, 13  
    przesyłanie do komputera 13, 14  
    usuwanie 13

## I

identyfikator urządzenia 20  
interwały 4  
    treningi 7

## J

jazda rowerem 3  
jednostki miary 18  
język 18

## K

kalendarz 7  
kalibrowanie  
    kompas 17  
    wysokościomierz 17  
kalorie, alerty 15  
kompas 12, 17  
    kalibrowanie 17

## L

licznik 13

## Ł

ładowanie 1

## M

mapa 12, 18  
mapy  
    aktualizowanie 1  
    nawigacja 12  
    przeglądanie 12  
menu 1  
menu główne, dostosowywanie 17  
metronom 3  
moc (siła)  
    alerty 15  
    metry 10  
    strefy 6  
Multisport 5, 13

## N

narciarstwo 2  
    alpejskie 3  
    snowboarding 3  
nawigacja, Celuj i idź 12

## O

odchylenie pionowe 8  
odniesienie północne 17  
odpoczynek 10  
oprogramowanie  
    aktualizowanie 1  
    licencja 20  
    wersja 20  
osobiste rekordy 8  
    usuwanie 8

## P

parowanie, smartfon 1  
parowanie urządzenia, czujniki ANT+ 18  
piesze wędrówki 3  
pilot VIRB 2  
pływanie 4  
pływanie na otwartym akwenu 4  
podświetlenie 1, 18  
poła danych 3, 14  
powiadomienia 14  
pozycje 11  
    zapisywanie 11, 12  
prędkość 16  
profil użytkownika 5  
profile 2  
    użytkownik 5  
przesyłanie danych 13, 14  
przewidywany czas zakończenia 10  
przycisk zasilania 1

przyciski 1, 18  
    blokowanie 1  
    pułap tlenowy 9, 10  
punkty mapy. *Patrz* punkty szczególne (POI)  
punkty szczególne (POI) 11, 12

## R

rejestracja produktu 1  
rejestrwanie urządzenia 1  
resetowanie urządzenia 21  
rozwiązywanie problemów 9, 19, 21  
ruchy 4  
rytm 3, 8  
    alerty 15  
    czujniki 19

## S

smartfon 2, 14  
    aplikacje 13  
    parowanie 1  
snowboarding 3  
stoper 3–5, 11, 12  
    odliczanie 11  
strefy  
    moc 6  
    tętno 5

## Ś

ślady 3, 11  
śledzenie aktywności 6

## T

tarcze zegarka 14, 17  
technologia Bluetooth 13, 14  
tempe 20, 21  
temperatura 20, 21  
tętno  
    alerty 15  
    czujnik 9, 10, 18–21  
    strefy 5, 6, 13  
TracBack 2, 12  
Training Effect 11  
trasy 11  
    ustawienia 16  
trening 7, 8, 13  
    plany 7  
    strony 3  
trening do triathlonu 5  
treningi 7  
    ładowanie 7  
tryb snu 6  
tryb zegarka 16

## U

UltraTrac 16  
umowa licencyjna na oprogramowanie 24  
USB, odłączanie 21  
ustawienia 14, 16–18, 21  
ustawienia systemowe 18  
usuwanie  
    historia 13  
    osobiste rekordy 8  
    wszystkie dane użytkownika 21

## V

Virtual Partner 7, 8

## W

widzety 2, 14  
wodoszczelność 20  
wspinaaczka 3  
współrzędne 11  
wymienianie baterii 21  
wynik SWOLF 4  
wysokościomierz 17  
    kalibrowanie 17  
wyścig 8

## Z

zapisywanie aktywności 3–5  
zegar 11

