

GARMIN®



APPROACH[®] S70

Podręcznik użytkownika

© 2023 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Edge®, QuickFit® oraz Virtual Partner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Move IQ®, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, SatIQ™ oraz tempe™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej podmiotów zależnych. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google Inc. Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Handicap Index® i Slope Rating® są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy United States Golf Association. iOS® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Cisco Systems, Inc. i jest objęty licencją firmy Apple Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® i Mac® są znakami towarowymi firmy Apple Inc. zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

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

M/N: A04431, A04432

Spis treści

Wstęp.....	1
Ogólne informacje o urządzeniu	1
Pierwsze kroki	1
Korzystanie z funkcji zegarka	2
Parowanie smartfonu	2
Ładowanie zegarka	2
Aktualizacje produktów	3
Konfigurowanie Garmin Express	3
Granie w golfa.....	4
Menu gry w golfa	5
Wirtualny caddie	6
Podgląd greena	6
Hazardy i lay-upy	7
Pomiar dystansu za pomocą dotykowego wyznaczania celu	7
Zmiana dołków	7
Zachowaj wyniki	7
Włączanie śledzenia statystyk	8
Rejestrowanie statystyk	8
Ustawianie metody punktacji	8
Informacje o punktacji Stableford	8
Historia wyników	9
Włączanie punktacji handicapu	9
Wyświetlanie kierunku do dołka	10
Wyświetlanie prędkości i kierunku wiatru	10
Wyświetlanie informacji o rundzie	10
Wyświetlanie zmierzonych uderzeń	10
Ręczne mierzenie uderzenia	10
Wyświetlanie statystyk kija	11
Zapisywanie własnych celów	11
Korzystanie z Trybu z dużymi cyframi	11
Wyświetlanie mapy w trybie z dużymi cyframi	12
Ikony dystansu PlaysLike	12
Kończenie rundy	12
Trening tempa uderzenia.....	12
Idealne tempo uderzenia	13
Analizowanie tempa uderzeń	14
Wyświetlanie sekwencji wskazówek	14

Łączność.....	14
Funkcje łączności telefonu	14
Włączenie powiadomień Bluetooth	14
Zarządzanie powiadomieniami	15
Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać	15
Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth	15
Włączanie i wyłączanie alertów połączenia z telefonem	15
Znajdowanie telefonu	15
Funkcje łączności Wi-Fi	15
Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi	16
Aplikacje na telefon i na komputer	16
Aplikacja Garmin Golf	16
Ręczne aktualizowanie pól golfowych	16
Automatyczne aktualizacje pól golfowych	16
Garmin Connect	17
Korzystanie z aplikacji na smartfona	17
Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze	17
Aplikacja Garmin Messenger™	18
Korzystanie z funkcji Messenger	18
Funkcje Connect IQ	19
Pobieranie funkcji Connect IQ	19
Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera	19
Garmin Pay™	19
Konfigurowanie portfela Garmin Pay ...	19
Płacenie za zakupy za pomocą zegarka	20
Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay	20
Zarządzanie kartami Garmin Pay	21
Zmiana kodu dostępu Garmin Pay	21
Podglądy.....	21
Wyświetlanie pętli podglądów	24
Konfiguracja pętli podglądów	24
Tworzenie folderów podglądów ...	24
Status zmienności tętna	25

Body Battery.....	25	Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru.....	38
Porady dotyczące uzyskiwania lepszycy danych Body Battery.....	26	Aktywności i aplikacje.....	38
Stan wytrenowania.....	26	Rozpoczynanie aktywności.....	38
Poziomy stanu wytrenowania.....	27	Porady dotyczące rejestrowania aktywności.....	38
Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania.....	27	Zatrzymywanie aktywności.....	39
Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności.....	28	Ocenianie aktywności.....	39
Duże obciążenie.....	28	Aktywności w pomieszczeniu.....	39
Charakter obciążenia treningowego.....	28	Kalibrowanie dystansu na bieżni.....	39
Wskaźnik obciążenia.....	28	Pływanie w basenie.....	40
Informacje o funkcji Training Effect.....	29	Pływanie – terminologia.....	40
Wstrzymywanie i wznowianie stanu wytrenowania.....	30	Aktywności na powietrzu.....	40
Dodawanie akcji.....	30	Wyświetlanie zjazdów na nartach....	40
Korzystanie z asystenta jet lagu.....	30	Zegary.....	40
Planowanie podróży w aplikacji Garmin Connect.....	31	Ustawianie alarmu.....	40
Sterowanie.....	31	Edycja alarmu.....	41
Dostosowywanie menu elementów sterujących.....	33	Włączanie minutnika.....	41
Funkcje związane z tętnem.....	33	Korzystanie ze stopera.....	42
Czujnik tętna na nadgarstek.....	34	Alternatywne strefy czasowe.....	42
Noszenie zegarka.....	34	Edytowanie alternatywnej strefy czasowej.....	43
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	34	Trening.....	43
Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna.....	35	Ujednolicony stan wytrenowania.....	43
Ustawianie alertów nietypowego tętna.....	35	Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności.....	43
Przesyłanie danych tętna do urządzeń Garmin.....	35	Treningi.....	43
Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna.....	36	Rozpoczynanie treningu.....	44
Informacje o strefach tętna.....	36	Realizowanie treningu z Garmin Connect.....	44
Ustawianie stref tętna.....	36	Rozpoczynanie treningu interwałowego.....	44
Obliczanie strefy tętna.....	37	Dostosowywanie treningu interwałowego.....	45
Pulsoksymetr.....	37	Korzystanie z funkcji Virtual Partner®.....	45
Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru.....	37	Informacje o kalendarzu treningów.....	45
Ustawianie trybu pulsoksymetru.....	37	Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect.....	45
		Muzyka.....	46
		Łączenie się z dostawcą zewnętrznym.....	46

Pobieranie materiałów dźwiękowych od dostawców zewnętrznych.....	46	Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień.....	60
Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych.....	47	Ustawienia zaawansowane.....	60
Słuchanie muzyki.....	47	Czujniki bezprzewodowe.....	61
Sterowanie odtwarzaniem muzyki.....	47	Parowanie czujników bezprzewodowych.....	61
Podłączanie słuchawek Bluetooth.....	48	Akcesoria do śledzenia kijów golfowych.....	62
Zmiana trybu dźwięku.....	48	Akcesorium do pomiaru tętna – tempo i dystans biegu.....	62
Poranny raport.....	48	Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu.....	62
Dostosowywanie raportu porannego ...	48	Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania.....	62
Dostosowywanie urządzenia.....	49	tempe.....	62
Dostosowywanie tarczy zegarka.....	49	Informacje o urządzeniu.....	63
Ustawienia golfa.....	49	Wymiana pasków.....	63
Ustawienia punktacji.....	50	Dane techniczne.....	64
Ustawienia PlaysLike.....	50	Informacje o baterii.....	64
Dostosowywanie listy aplikacji i aktywności.....	50	Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia.....	65
Ustawienia aktywności i aplikacji.....	51	Czyszczenie zegarka.....	65
Dostosowywanie ekranów danych...	52	Przechowywanie przez dłuższy czas.....	65
Ustawienia satelitów.....	53	Wyświetlanie informacji o urządzeniu.....	65
Alerty.....	54	Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami.....	65
Ustawianie alertu.....	54	Zarządzanie danymi.....	66
Ustawianie profilu użytkownika.....	55	Usuwanie plików.....	66
Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania.....	55	Rozwiązywanie problemów.....	66
Dodawanie kontaktów alarmowych.....	55	Źródła dodatkowych informacji.....	66
Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń.....	56	Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii.....	66
Wzywanie pomocy.....	56	Moje urządzenie nie może znaleźć pól golfowych w pobliżu.....	67
Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie.....	57	Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?.....	67
Cel automatyczny.....	57	Mój telefon nie łączy się z zegarkiem..	67
Korzystanie z alertów ruchu.....	57	Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język.....	67
Minut intensywnej aktywności.....	57		
Zliczanie minut intensywnej aktywności.....	57		
Monitorowanie snu.....	58		
Korzystanie z automatycznego śledzenia snu.....	58		
Ustawienia systemowe.....	58		
Ustawienia czasu.....	59		
Ustawianie alertów czasu.....	59		
Zmiana ustawień wyświetlacza.....	59		
Zmienianie jednostek miary.....	59		
Dostosowywanie trybu uśpienia.....	60		

Moje urządzenie wyświetla	
nieprawidłowe jednostki miar	67
Ponowne uruchamianie zegarka	67
Odbieranie sygnałów satelitarnych	68
Poprawianie odbioru sygnałów	
satelitarnych GPS	68
Śledzenie aktywności	68
Dzienna liczba kroków nie jest	
wyświetlana	68
Liczba kroków jest niedokładna	68
Liczba kroków na moim zegarku	
i koncie Garmin Connect nie jest	
zgodna	68
Miga wskaźnik minut intensywnej	
aktywności	68

Załącznik.....69

Pola danych	69
Rozmiar i obwód kół	72
Znaczenie symboli	73

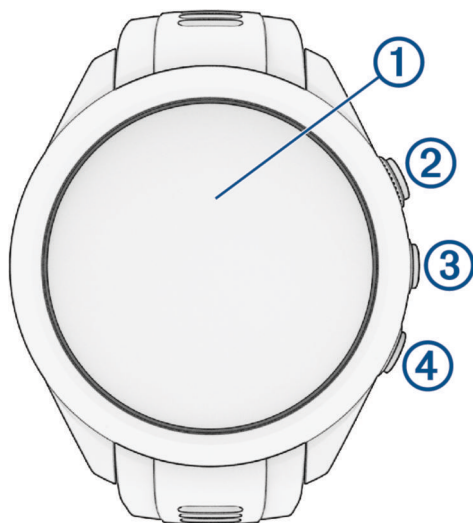
Wstęp

⚠ 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 **Ekran dotykowy:** Naciśnij, aby wybrać opcję w menu.
Naciśnij i przytrzymaj dane na tarczy zegarka, aby otworzyć ich podgląd lub funkcję.
Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać pętlę podglądów i menu.
- ② **Przycisk działania:** Naciśnij, aby rozpocząć partię golfa.
Naciśnij, aby rozpocząć aktywność lub włączyć aplikację.
- ③ **Przycisk Menu:** Przytrzymaj, aby włączyć zegarek.
Naciśnij, aby wyświetlić menu sterowania oraz ustawienia zegarka.
Przytrzymaj, aby wyłączyć zegarek.
- ④ **Przycisk Wstecz:** Naciśnij, aby powrócić do poprzedniego ekranu.

Pierwsze kroki

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

- 1 Przytrzymaj , aby włączyć zegarek (*Ogólne informacje o urządzeniu, strona 1*).
- 2 Odpowiedz na monity zegarka dotyczące preferencji językowych, jednostek miary oraz odległości dla drivera.
- 3 Sparuj z telefonem (*Parowanie smartfonu, strona 2*).
Sparowanie z telefonem zapewnia dostęp do m.in. wirtualnego caddiego, aktualnych danych o wietrze czy synchronizacji kart wyników.
- 4 Całkowicie naładuj zegarek, aby energii starczyło na całą rundę golfa (*Ładowanie zegarka, strona 2*).

Korzystanie z funkcji zegarka

- Na tarczy zegarka przewiń w górę lub w dół, aby przewijać pętlę widoków.
W zegarku znajdują się fabrycznie załadowane podglądy zapewniające szybki dostęp do różnych informacji. Sparowanie zegarka z telefonem pozwoli korzystać z dodatkowych podglądów.
- Na tarczy zegarka naciśnij przycisk działania i wybierz , aby rozpocząć aktywność lub otworzyć aplikację.
- Naciśnij  i wybierz **Ustawienia**, aby dostosować ustawienia, tarczę zegarka oraz sparować czujniki bezprzewodowe.

Parowanie smartfonu

Aby korzystać z funkcji online zegarka Approach, sparuj je bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Golf™, a nie z poziomu ustawień Bluetooth® w smartfonie.

- 1 Podczas konfiguracji wstępnej zegarka wybierz **Tak**, gdy pojawi się monit o sparowanie z telefonem.
UWAGA: Jeśli poprzednio proces parowania został pominięty, możesz nacisnąć , a następnie wybrać kolejno **Ustawienia** > **Łączność** > **Telefon** > **Paruj telefon**.
- 2 Zeskanuj kod QR za pomocą smartfona i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.

Ładowanie zegarka

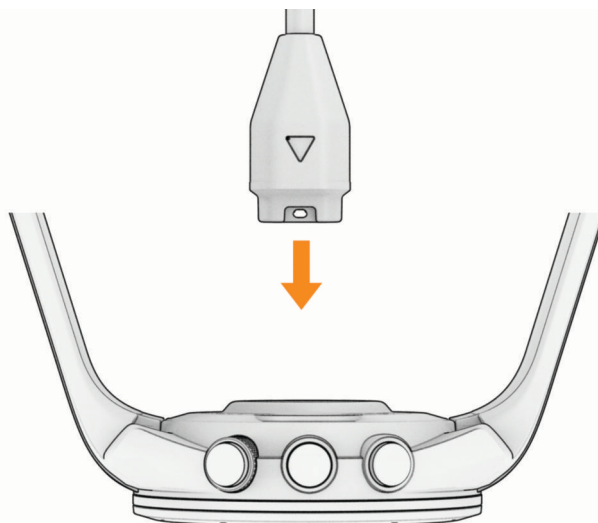
OSTRZEŻENIE

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

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia (*Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia, strona 65*).

- 1 Podłącz kabel (koniec ) do portu ładowania zegarka.



- 2 Drugi koniec kabla włóż do portu USB do ładowania.
Zegarek wyświetla bieżący poziom naładowania baterii.

Aktualizacje produktów

Zainstaluj w komputerze aplikację Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Zainstaluj aplikację Garmin Golf w smartfonie.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin®:

- Aktualizacje oprogramowania
- Aktualizacje pól golfowych
- Przesyłanie danych do Garmin Golf
- Rejestracja produktu

Konfigurowanie Garmin Express

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

Granie w golfa

Zanim rozpoczniesz grę w golfa, naładuj zegarek ([Ładowanie zegarka, strona 2](#)).

1 Naciśnij przycisk działania.

2 Wybierz **Graj w golfa**.

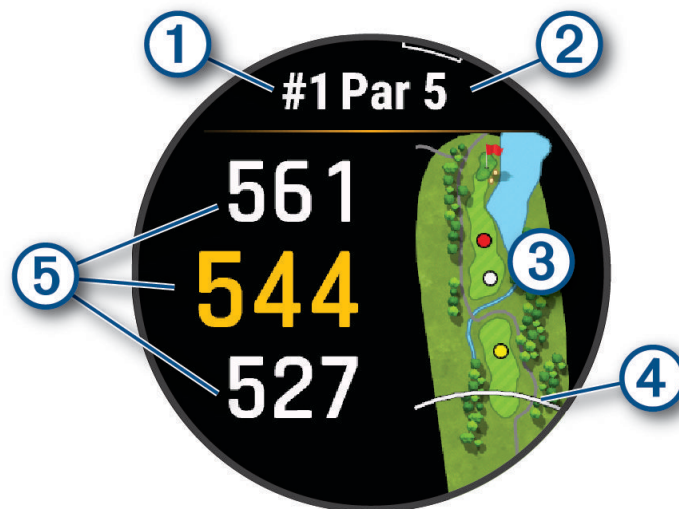
Urządzenie lokalizuje satelity, oblicza Twoją pozycję i wybiera pole golfowe, jeśli w pobliżu jest tylko jedno pole golfowe.

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

4 Wybierz ✓, aby zapisać wynik.

5 Wybierz obszar tee.

Pojawi się ekran informacji dotyczących dołków.



①	Numer bieżącego dołka
②	Norma dla dołka
③	Mapa dołka.
④	Odległość uderzenia od obszaru tee
⑤	Odległości do początku, środka i końca greena.

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

6 Wybierz opcję:

- Dotknij odległości do greenu z przodu, pośrodku lub z tyłu aby wyświetlić odległość PlaysLike ([Ikony dystansu PlaysLike, strona 12](#)).
- Przesuń w górę lub w dół odległość do greenu z przodu, pośrodku lub z tyłu, aby wyświetlić dodatkowe informacje, w tym ocenę handicapu i warunki PlaysLike.
- Dotknij mapy, aby wyświetlić więcej szczegółów lub zmierzyć odległość, korzystając z funkcji kierowania dotykiem ([Pomiar dystansu za pomocą dotykowego wyznaczania celu, strona 7](#)).
- Dotknij mapy i wybierz ^ lub v, aby wyświetlić lokalizację i dystans do lay-upa lub z przodu i z tyłu hazardu ([Hazardy i lay-upy, strona 7](#)).
- Naciśnij przycisk działania, aby otworzyć menu gry w golfa ([Menu gry w golfa, strona 5](#)).

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

Menu gry w golfa

Podczas partii możesz nacisnąć przycisk działania, aby uzyskać dostęp do dodatkowych funkcji w menu gry w golfa.

Pokaż green: Umożliwia przesunięcie pozycji chorągiewki w celu uzyskania bardziej dokładnego pomiaru odległości ([Podgląd greena, strona 6](#)).

Wirtualny caddie: Umożliwia zażądanie zalecenia dotyczącego kija od wirtualnego caddiego ([Wirtualny caddie, strona 6](#)).

Zmień dołek: Umożliwia ręczną zmianę dołka ([Zmiana dołków, strona 7](#)).

Zmień green: Pozwala na zmianę greena, gdy dla danego dołka dostępnych jest więcej niż jeden green ([Zmiana dołków, strona 7](#)).

Tablica wyników: Otwiera kartę wyników dla danej partii ([Zachowaj wyniki, strona 7](#)).

PinPointer: Funkcja PinPointer działa jak kompas, który pomaga określić kierunek do miejsca chorągiewki, gdy nie widzisz greena ([Wyświetlanie kierunku do dołka, strona 10](#)). Dzięki niej wiesz, w którym kierunku masz wykonać uderzenie, nawet będąc między drzewami lub głęboko w pułapce piaskowej.

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

Wiatr: Otwiera panel wskaźnika pokazującego kierunek i prędkość wiatru względem chorągiewki ([Wyświetlanie prędkości i kierunku wiatru, strona 10](#)).

Informacje o rundzie: Wyświetla punktację, statystyki i informacje o krokach ([Wyświetlanie informacji o rundzie, strona 10](#)).

Zmierz uderzenie: Pokazuje dystans poprzedniego uderzenia zarejestrowany przez funkcję Garmin AutoShot™ ([Wyświetlanie zmierzonych uderzeń, strona 10](#)). Uderzenie można również zarejestrować ręcznie ([Ręczne mierzenie uderzenia, strona 10](#)).

Statystyki kija: Wyświetla statystyki dla każdego kija ([Wyświetlanie statystyk kija, strona 11](#)). Pojawia się, gdy parujesz czujniki Approach lub włączysz ustawienie Monit o kiju.

Własne cele: Pozwala na zapisanie pozycji, np. obiektu lub przeszkody, dla bieżącego dołka ([Zapisywanie własnych celów, strona 11](#)).

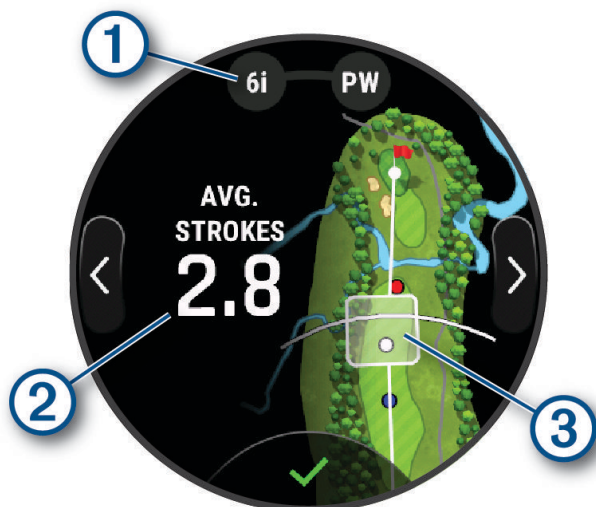
Wschód i zachód słońca: Pokazuje godziny wschodu i zachodu słońca oraz zmierzchu dla bieżącego dnia.

Ustawienia: Umożliwia dostosowanie ustawień aktywności gry w golfa ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 51](#)).

Zakończ partię: Umożliwia zakończenie bieżącej partii ([Kończenie rundy, strona 12](#)).

Wirtualny caddie

Zanim będzie można skorzystać z funkcji wirtualnego caddiego, musisz rozegrać pięć rund z czujnikami Approach lub włączyć ustawienie Monit o kiju ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 51](#)) i przesłać karty wyników. W każdej rundzie musisz połączyć się ze sparowanym smartfonem z aplikacją Garmin Golf. Wirtualny caddie przedstawia rekomendacje w oparciu o dołek, dane dotyczące wiatru i dotychczasową skuteczność każdego kija.



1	Wyświetla zalecany kij lub zalecaną kombinację kijów dla danego dołka. Możesz dotknąć < lub >, aby wyświetlić inne opcje kija.
2	Wyświetla średnią liczbę uderzeń wymaganą do trafienia zalecanym kijem.
3	Wyświetla obszar dyspersji uderzenia dla następnego uderzenia zalecanym kijem na podstawie historii uderzeń danym kijem. UWAGA: Jeśli obszar dyspersji uderzenia nachodzi na greena, szansa na dotarcie uderzonej piłeczki do greena zostanie wyświetlona w procentach.

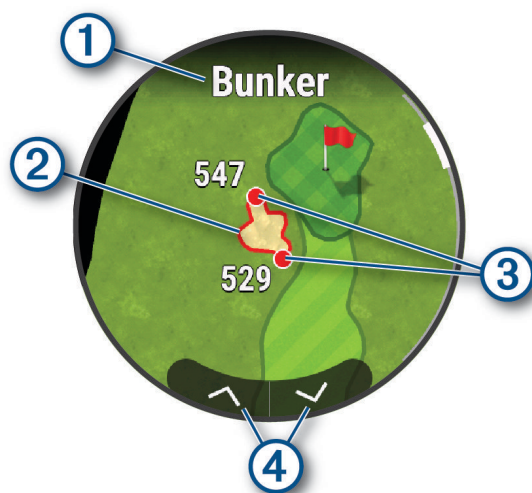
Podgląd greena

W trakcie rundy można przyjrzeć się greenowi i przesunąć znacznik w celu uzyskania bardziej dokładnego pomiaru odległości.

- 1 Naciśnij przycisk działania.
- 2 Wybierz opcję **Pokaż green**.
- 3 Dotknij lub przeciągnij , aby przesunąć pozycję chorągiewki.
Odległości na ekranie z informacjami dotyczącymi dołka zostaną zaktualizowane dla nowej pozycji chorągiewki. Pozycja chorągiewki zapisywana jest tylko dla bieżącej partii.
- 4 W razie potrzeby użyj suwaka po prawej stronie ekranu, aby powiększyć lub pomniejszyć.

Hazardy i lay-upy

Możesz dotknąć mapy, aby wyświetlić hazardy i lay-upy dla bieżącego dołka.



①	Rodzaj hazardu lub dystans do lay-upa.
②	Miejsce hazardu lub lay-upa.
③	Odległość do lay-upa lub do przodu i tyłu hazardu.
④	Możesz dotknąć strzałek, aby wyświetlić inne hazardy lub lay-upy dla danego dołka.

Pomiar dystansu za pomocą dotykowego wyznaczania celu

Podczas rozgrywania rundy możesz wskazać cel palcem, aby zmierzyć odległość do dowolnego miejsca na mapie.

- 1 Podczas gry w golfa dotknij mapy.
- 2 Dotknij mapy, aby umieścić okrąg celu .
Możesz sprawdzić odległość od obecnej pozycji do kółka celu oraz od kółka celu do pozycji chorągiewki.
- 3 W razie potrzeby użyj suwaka po prawej stronie ekranu, aby powiększyć lub pomniejszyć.

Zmiana dołków

Dołki można zmieniać ręcznie na ekranie widoku dołka.

- 1 Naciśnij przycisk działania.
- 2 Wybierz **Zmień dołek**.
- 3 Wybierz dołek, przewijając w górę i w dół.

Zachowaj wyniki

- 1 Naciśnij przycisk działania.
- 2 Wybierz **Tablica wyników**.
UWAGA: Jeśli punktacja jest wyłączona, wybierz Włącz punktację.
- 3 Wybierz dołek.
- 4 Wybierz — lub +, aby ustawić wynik.

Włączanie śledzenia statystyk

Po włączeniu funkcji śledzenia statystyk w urządzeniu możliwe jest wyświetlanie statystyk dla obecnej rundy ([Wyświetlanie informacji o rundzie, strona 10](#)). Możesz porównywać wyniki z rund i śledzić postępy za pomocą aplikacji Garmin Golf.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Ustawienia** > **Ustawienia golfa** > **Punktacja** > **Śledzenie statystyk**.

Rejestrowanie statystyk

Przed rozpoczęciem rejestrowania statystyk włącz funkcję śledzenia statystyk ([Włączanie śledzenia statystyk, strona 8](#)).

- 1 Na karcie wyników wybierz dołek.
- 2 Wprowadź całkowitą liczbę wykonanych uderzeń, w tym puttów, i naciśnij **Następny**.
- 3 Ustaw liczbę puttów i wybierz **Następny**.
UWAGA: Liczba puttów jest wykorzystywana wyłącznie do śledzenia statystyk i nie zwiększa Twojego wyniku.
- 4 W razie potrzeby wybierz opcję:
UWAGA: W przypadku dołka par 3 lub w przypadku używania czujników Approach informacja o fairway nie pojawi się.
 - Jeśli piłka trafiła na fairway, wybierz .
 - Jeśli piłka nie trafiła na fairway, wybierz  or .
- 5 W razie potrzeby wprowadź liczbę uderzeń karnych.

Ustawianie metody punktacji

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

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Ustawienia golfa** > **Punktacja** > **Metoda punktacji**.
- 3 Wybierz metodę punktacji.

Informacje o punktacji Stableford

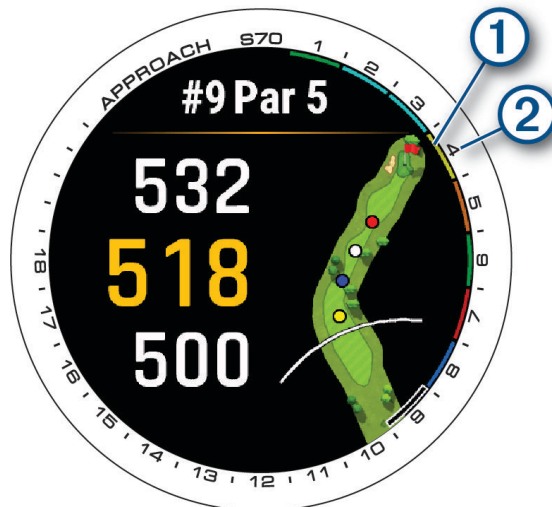
W przypadku wybrania metody punktacji Stableford ([Ustawianie metody punktacji, strona 8](#)) punkty są przyznawane na podstawie liczby uderzeń wykonanych w stosunku do normy. Na koniec rundy najwyższy wynik wygrywa. Urządzenie przyznaje punkty zgodnie z zasadami amerykańskiego stowarzyszenia United States Golf Association.

Tablica wyników gry Stableford wyświetla punkty zamiast ruchów.

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

Historia wyników

Podczas rozgrywania rundy zegarek wyświetla kolor ① obok każdego wskaźnika dołka ② wzdłuż ramki, aby wskazać wynik na danym dołku.



planu	Liczba uderzeń wykonanych w stosunku do normy
Fioletowy	5 lub więcej powyżej
Różowy	4 powyżej
Czerwony	3 powyżej
Pomarańczowy	2 powyżej
Żółty	1 powyżej
Zielony	Norma
Jasnoniebieski	1 poniżej
Ciemnoniebieski	2 lub mniej poniżej

Włączanie punktacji handicapu

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Ustawienia golfa** > **Punktacja** > **Wynik handicapu**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Użyj aplikacji Garmin Golf**, aby użyć handicapu skonfigurowanego w aplikacji Garmin Golf.
 - Wybierz **Handicap lokalny**, aby wprowadzić liczbę ruchów, która ma zostać odjęta od całkowitego wyniku gracza.
 - Wybierz **HCP/Slope**, aby podać Handicap Index® gracza i obliczyć handicap pola dla tego gracza.

UWAGA: Slope Rating® jest obliczany automatycznie na podstawie wybranego obszaru tee.

Możesz przesunąć w górę lub w dół na ekranie informacji o dołku, aby wyświetlić liczbę uderzeń z handicapem i ocenę handicapu. Na karcie wyników wyświetlane są wyniki rundy dostosowane do handicapu.

Wyświetlanie kierunku do dołka

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

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

1 Naciśnij przycisk działania.

2 Wybierz **PinPointer**.

Strzałka wskazuje drogę do pozycji chorągiewki.

Wyświetlanie prędkości i kierunku wiatru

Funkcja wiatru to wskaźnik, który pokazuje prędkość i kierunek wiatru w odniesieniu do znacznika. Funkcja wiatru wymaga połączenia z aplikacją Garmin Golf.

1 Naciśnij przycisk działania.

2 Wybierz **Wiatr**.

Strzałka wskazuje kierunek wiatru w odniesieniu do znacznika.

Wyświetlanie informacji o rundzie

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

1 Naciśnij przycisk działania.

2 Wybierz **Informacje o rundzie**.

3 Przesuń palcem w górę.

Wyświetlanie zmierzonych uderzeń

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

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

1 Podczas gry w golfa naciśnij przycisk działania.

2 Wybierz opcję **Poprz. uderzenia**, aby wyświetlić dystanse wszystkich zarejestrowanych uderzeń.

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

Ręczne mierzenie uderzenia

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

1 Wykonaj uderzenie i obserwuj, gdzie wyląduje piłka.

2 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij przycisk przycisk działania.

3 Wybierz **Zmierz uderzenie**.

4 Wybierz przycisk przycisk działania.

5 Wybierz kolejno **Dodaj uderzenie** > ✓.

6 W razie potrzeby podaj kij użyty do uderzenia.

7 Podejdź lub podjedź do swojej piłki.

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

Wyświetlanie statystyk kija

Podczas rundy możesz wyświetlać statystyk kija, takie jak dystans i dokładność.

- 1 Naciśnij przycisk działania.
- 2 Wybierz **Statystyki kija**.
- 3 Wybierz kij.
- 4 Przesuń palcem w górę.

Zapisywanie własnych celów

Podczas rundy można zapisać do pięciu własnych celów dla każdego dołka. Zapisywanie celu przydaje się w celu rejestrowania obiektów lub przeszkód, które nie są pokazane na mapie. Można wyświetlać odległości do tych celów z ekranu hazardów i lay-upów (*Hazardy i lay-upy, strona 7*).

- 1 Stań blisko celu, który chcesz zapisać.
UWAGA: Nie można zapisać celu, który jest daleko od aktualnie wybranego dołka.
- 2 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij przycisk działania.
- 3 Wybierz **Własne cele**.
- 4 W razie potrzeby wybierz **Dodaj nowy**.
- 5 Wybierz typ celu.

Korzystanie z Trybu z dużymi cyframi

Można zmienić wielkość cyfr wyświetlanych na ekranie podglądu dołka.

- 1 Naciśnij przycisk działania.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Duże cyfry**.
- 3 Naciśnij ↶.

Odległości do przedniej, środkowej lub tylnej części greena są wyświetlane dużą czcionką



- 4 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić dodatkowe dane, w tym informacje o dystansie PlaysLike do środkowej części greena, prędkości i kierunku wiatru oraz ocenę handicapu.

Wyświetlanie mapy w trybie z dużymi cyframi

- 1 przycisk działania
- 2 Wybierz **Pokaż mapę**.
- 3 W razie potrzeby użyj suwaka po prawej stronie ekranu, aby powiększyć lub pomniejszyć.
- 4 Wybierz opcję:
 - Dotknij mapy, aby umieścić okrąg celu  (*Pomiar dystansu za pomocą dotykowego wyznaczania celu, strona 7*).
 - Wybierz  lub , aby wyświetlić pozycję i odległość do lay-upa lub do przodu i tyłu hazardu.

Ikony dystansu PlaysLike

Funkcja dystansu PlaysLike uwzględnia zmiany wysokości na polu, prędkość wiatru, kierunek wiatru i gęstość powietrza, pokazując skorygowaną odległość do greena. Podczas partii, możesz dotknąć odległości do greena, aby wyświetlić dystans PlaysLike. Możesz przesunąć palcem w górę, aby zobaczyć, jak bardzo zmieniła się odległość pod wpływem każdego czynnika.

PORADA: Możesz skonfigurować dane uwzględniane w dostosowaniach PlaysLike w ustawieniach aktywności (*Ustawienia PlaysLike, strona 50*).

- ▲: Dystans jest dłuższy od oczekiwanego.
- : Dystans jest zgodny z oczekiwaniami.
- ▼: Dystans jest krótszy od oczekiwanego.
- ↗: Różnica odległości spowodowana zmianami wysokości.
- ↗: Różnica odległości spowodowana prędkością i kierunkiem wiatru.
- ☁: Różnica odległości spowodowana gęstością powietrza.

Kończenie rundy

- 1 Naciśnij przycisk działania.
- 2 Wybierz **Zakończ partię**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby wyświetlić statystyki i informacje o rundzie, dotknij swojego wyniku.
 - Aby zapisać rundę i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Zapisz**.
 - Aby edytować kartę wyników, wybierz **Edytuj wynik**.
 - Aby odrzucić rundę i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Odrzuć**.
 - Aby wstrzymać rundę i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Wstrzymaj rundę**.

Trening tempa uderzenia

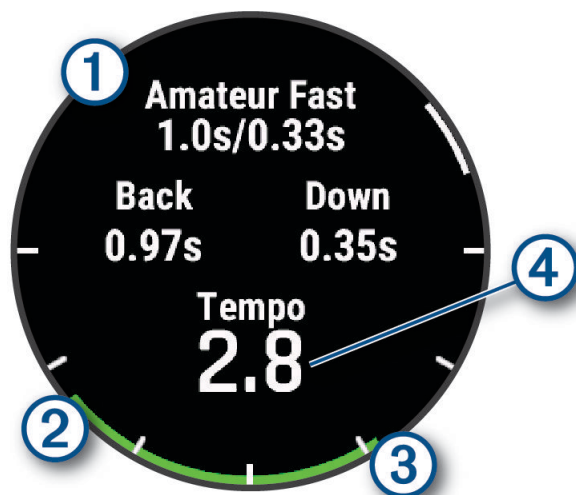
Aktywność Trening tempa pomaga w osiągnięciu spójniejszych uderzeń. Urządzenie mierzy i wyświetla czas backswingu i downswingu. Urządzenie wyświetla również tempo uderzenia. Tempo uderzenia to czas backswingu podzielony przez czas downswingu wyrażony jako stosunek. Na podstawie doświadczeń profesjonalistów idealne tempo uderzenia to 3:1 lub 3.0.

Idealne tempo uderzenia

Możesz osiągnąć idealny wynik 3.0, stosując różne stosunki czasu uderzeń np. 0,7/0,23 s lub 1,2/0,4 s.

Każdy golfista ma swoje własne tempo uderzeń odzwierciedlające jego umiejętności i doświadczenie. Garmin zapewnia sześć różnych stosunków czasu uderzeń.

Urządzenie wyświetla wykres, który wskazuje, czy czas backswingu i downswingu jest zbyt krótki, zbyt długi lub odpowiedni dla wybranego stosunku czasu uderzenia.



①	Opcje stosunku czasu uderzenia (stosunek czasu backswingu do czasu downswingu)
②	Czas backswingu
③	Czas downswingu
④	Twoje tempo
	Dobry stosunek czasu
	Za wolno
	Za szybko

Aby znaleźć idealny czas uderzenia, należy zacząć od najwolniejszego stosunku czasu i wykonać kilka próbnych uderzeń. Gdy wykres tempa jest stale zielony zarówno dla czasu backswingu i downswingu, można przejść do następnego stosunku czasu. Gdy znajdziesz dogodny stosunek czasu, możesz go użyć, aby osiągać bardziej spójne uderzenia i wyniki.

Analizowanie tempa uderzeń

Musisz uderzyć piłkę, aby zobaczyć tempo uderzenia.

- 1 Naciśnij przycisk działania.
- 2 Wybierz kolejno  > **Trening tempa**.
- 3 Naciśnij przycisk działania, aby wyświetlić menu.
- 4 Wybierz **Prędkość uderzenia** i wybierz opcję.
- 5 Wykonaj pełny zamach i uderz piłkę.
Urządzenie wyświetli analizę uderzenia.

PORADA: Możesz przesunąć palcem w górę, aby wyświetlić średnie analiz uderzenia dla bieżącej sesji.

Wyświetlanie sekwencji wskazówek

Przy pierwszym użyciu aplikacji Tempo uderzenia urządzenie wyświetla sekwencję wskazówek w celu wyjaśnienia sposobu analizowania uderzenia.

- 1 W aplikacji **Trening tempa** naciśnij przycisk działania.
- 2 Wybierz opcję **Porady**.
- 3 Dotknij ekranu, aby wyświetlić kolejną wskazówkę.

Łączność

Po sparowaniu ze zgodnym telefonem dostępne są funkcje łączności z zegarkiem ([Parowanie smartfonu, strona 2](#)). Dodatkowe funkcje są dostępne po podłączeniu zegarka do sieci Wi-Fi® ([Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 16](#)).

Funkcje łączności telefonu

Po sparowaniu zegarka Approach za pomocą aplikacji Garmin Golf dostępne są funkcje łączności smartfona ([Parowanie smartfonu, strona 2](#)).

- Funkcje aplikacji z aplikacji Garmin Golf ([Aplikacja Garmin Golf, strona 16](#))
- Funkcje aplikacji z aplikacji Garmin Connect™, Connect IQ™ i innych ([Aplikacje na telefon i na komputer, strona 16](#))
- Podglądy ([Podglądy, strona 21](#))
- Funkcje menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 31](#))
- Funkcje bezpieczeństwa i śledzenia ([Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 55](#))
- Interakcje z telefonem, takie jak powiadomienia ([Włączenie powiadomień Bluetooth, strona 14](#))

Włączenie powiadomień Bluetooth

Aby móc wyświetlać powiadomienia, sparuj najpierw zegarek Approach z kompatybilnym telefonem ([Parowanie smartfonu, strona 2](#)).

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Powiadomienia i alerty** > **Powiadomienia z telefonu** > **Stan** > **Włączono**.
- 3 Wybierz **Do użytku ogólnego** lub **Podczas aktywności**.
- 4 Wybierz typ powiadomienia.
- 5 Wybierz stan i preferencje dotyczące wibracji.
- 6 Naciśnij .
- 7 Określ swoje preferencje dotyczące prywatności i limitu czasu.
- 8 Naciśnij .
- 9 Wybierz **Podpis**, aby dodać podpis do odpowiedzi na wiadomości tekstowe.

Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w zegarku Approach S70 możesz zarządzać za pomocą kompatybilnego telefonu.

Wybierz opcję:

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

Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

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

UWAGA: W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Nie przeszkadzać**.

Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Łączność > Telefon > Stan > Wyłączono**, aby zerwać połączenie telefonu Bluetooth z zegarkiem Approach.

Wskazówki dotyczące wyłączania technologii Bluetooth w telefonie można znaleźć w podręczniku użytkownika telefonu.

Włączanie i wyłączanie alertów połączenia z telefonem

Zegarek Approach S70 można skonfigurować w taki sposób, aby informował użytkownika o połączeniu lub rozłączeniu ze smartfonem sparowanym za pomocą technologii Bluetooth.

UWAGA: Alerty połączenia z telefonem są domyślnie wyłączone.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Łączność > Telefon > Alerty**.

Znajdowanie telefonu

Możesz użyć tej funkcji, aby zlokalizować zgubiony telefon sparowany za pomocą technologii Bluetooth i znajdujący się w jej zasięgu.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz .

Na ekranie zegarka Approach S70 wyświetlone zostaną słupki siły sygnału, a telefon wyemituje alarm dźwiękowy. Liczba słupków będzie się zwiększać w miarę zbliżania się do telefonu.

- 3 Naciśnij , aby zatrzymać wyszukiwanie.

Funkcje łączności Wi-Fi

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

Materiały dźwiękowe: Umożliwia synchronizację materiałów dźwiękowych od innych dostawców.

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

Aktualizacje oprogramowania: Można pobrać i zainstalować najnowsze oprogramowanie.

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

Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi

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

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

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

Aplikacje na telefon i na komputer

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

Aplikacja Garmin Golf

Aplikacja Garmin Golf umożliwia przysyłanie tablic wyników z urządzenia Approach S70, aby zobaczyć szczegółowe statystyki i analizy uderzeń. Golfiści mogą rywalizować ze sobą na różnych polach golfowych, korzystając z aplikacji Garmin Golf. Ponad 43 000 pól golfowych posiada tablice wyników, do których każdy może dołączyć. Możesz stworzyć własny turniej i zaprosić graczy do rywalizacji.

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

Ręczne aktualizowanie pól golfowych

Przed ręczną aktualizacją pól golfowych połącz się z siecią bezprzewodową ([Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 16](#)).

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Menedżer map**.
- 3 W razie potrzeby wybierz **Sprawdź dost. aktualizacji**.
- 4 Wybierz region.
- 5 Naciśnij przycisk działania.
- 6 Wybierz **Aktualizuj**.

Wszystkie fabrycznie załadowane pola golfowe dla wybranego regionu zostaną zaktualizowane.

UWAGA: Aby zapobiec wyczerpaniu baterii, zegarek umieszcza aktualizację pola golfowego w kolejce do pobrania w późniejszym czasie, które zostanie uruchomiona w momencie podłączenia zegarka do zewnętrznego źródła zasilania.

Automatyczne aktualizacje pól golfowych

Zegarek Approach obsługuje automatyczne aktualizacje pól golfowych za pomocą aplikacji Garmin Golf. Po połączeniu zegarka z telefonem najczęściej używane pola golfowe są automatycznie aktualizowane.

PORADA: Wszystkie fabrycznie załadowane pola golfowe możesz aktualizować ręcznie za pomocą połączenia bezprzewodowego ([Ręczne aktualizowanie pól golfowych, strona 16](#)).

Garmin Connect

Po sparowaniu zegarka ze smartfonem za pomocą aplikacji Garmin Golf automatycznie tworzone jest konto Garmin Connect. Aplikacja Garmin Golf synchronizuje dane z kontem Garmin Connect. Aplikację Garmin Connect można pobrać na telefon ze sklepu z aplikacjami.

Konto Garmin Connect umożliwia śledzenie informacji na temat sprawności fizycznej i samopoczucia oraz łączenie się ze znajomymi. Umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Można rejestrować wszystkie swoje aktywności, takie jak biegi, jazdy, sesje pływania i wiele innych.

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

Analizuj dane: Można wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o ćwiczeniach fizycznych i aktywnościach na świeżym powietrzu, w tym czas, dystans, tętno, spalone kalorie, widok mapy z góry oraz wykresy tempa i prędkości. Można także wyświetlić własne raporty.

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

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

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

Korzystanie z aplikacji na smartfona

Po sparowaniu urządzenia ze smartfonem (*Parowanie smartfonu, strona 2*) możesz użyć aplikacji Garmin Golf i Garmin Connect, aby przesłać wszystkie dane na konto Garmin.

1 Otwórz aplikację Garmin Golf lub Garmin Connect w smartfonie.

PORADA: Aplikacja może być uruchomiona lub działać w tle.

2 Umieść urządzenie w zasięgu smartfonu, czyli w odległości nie większej niż 10 m (30 stóp).

Urządzenie automatycznie zsynchronizuje dane z kontem.

Aktualizowanie oprogramowania za pomocą aplikacji na smartfon

Po sparowaniu urządzenia ze smartfonem (*Parowanie smartfonu, strona 2*) możesz użyć aplikacji Garmin Golf i Garmin Connect, aby zaktualizować oprogramowanie urządzenia.

Zsynchronizuj urządzenie z jedną z aplikacji (*Korzystanie z aplikacji na smartfona, strona 17*).

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

Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze

Aplikacja Garmin Express połączy zgodny zegarek golfowy Garmin z kontem Garmin Connect, korzystając z komputera.

1 Podłącz zegarek golfowy Garmin do komputera za pomocą kabla USB.

2 Odwiedź stronę garmin.com/express.

3 Pobierz i zainstaluj aplikację Garmin Express.

4 Otwórz aplikację Garmin Express i wybierz **Dodaj urządzenie**.

5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

Aby przeprowadzić aktualizację oprogramowania zegarka, należy najpierw pobrać i zainstalować aplikację Garmin Express oraz dodać swój zegarek (*Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze, strona 17*).

1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą przewodu USB.

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

2 Po zakończeniu przesyłania aktualizacji przez aplikację Garmin Express odłącz zegarek od komputera. Zegarek zainstaluje aktualizację.

Aplikacja Garmin Messenger™

PRZESTROGA

Funkcje przesyłania wiadomości innych niż satelitarne aplikacji Garmin Messenger nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej. Zegarek Approach S70 nie może inicjować sygnałów SOS.

NOTYFIKACJA

Aplikacja działa przez Internet przy użyciu połączenia bezprzewodowego lub danych komórkowych w telefonie. W przypadku korzystania z danych komórkowych sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych.

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

Wiadomości wysyłane przy użyciu połączenia bezprzewodowego lub danych komórkowych w telefonie nie powodują naliczania opłat za transmisję danych. Obowiązują standardowe stawki za wysyłanie wiadomości tekstowych w ramach pakietu transferu danych.

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

Korzystanie z funkcji Messenger

PRZESTROGA

Funkcje przesyłania wiadomości aplikacji Garmin Messenger nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy w nagłych wypadkach.

NOTYFIKACJA

Aby korzystać z funkcji Messenger, zegarek Approach S70 musi być połączony z aplikacją Garmin Messenger na kompatybilnym telefonie przy użyciu technologii Bluetooth.

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

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

PORADA: Funkcja Messenger jest dostępna w zegarku jako podgląd lub opcja menu starowania.

2 Naciśnij przycisk działania, aby otworzyć podgląd.

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

4 Na zegarku wybierz opcję:

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

Funkcje Connect IQ

Do zegarka można dodać aplikacje Connect IQ, pola danych, podglądy i tarcze zegarka za pośrednictwem sklepu Connect IQ w zegarku lub telefonie (garmin.com/connectiqapp).

Tarcze zegarka: Umożliwiają dostosowanie wyglądu zegarka.

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

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

Muzyka: Dodaj dostawców muzyki do zegarka.

Pobieranie funkcji Connect IQ

Aby móc pobrać funkcje z aplikacji Connect IQ, należy najpierw sparować urządzenie Approach S70 z telefonem ([Parowanie smartfonu, strona 2](#)).

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

Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

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

Garmin Pay™

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

Konfigurowanie portfela Garmin Pay

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

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

Płacenie za zakupy za pomocą zegarka

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

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

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz .

- 3 Wpisz czterocyfrowy kod dostępu.

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

Zostanie wyświetlona ostatnio używana karta płatnicza.



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

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

Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay

Do portfela Garmin Pay możesz dodać maksymalnie 10 kart kredytowych lub debetowych.

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

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

Zarządzanie kartami Garmin Pay

Kartę można tymczasowo zawiesić lub usunąć.

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

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz **Garmin Pay**.
- 3 Wybierz kartę.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby tymczasowo zawiesić lub anulować zawieszenie karty, wybierz **Zawieś kartę**.
Aby można było dokonywać płatności za pomocą zegarka Approach S70, karta musi być aktywna.
 - Aby skasować kartę, wybierz .

Zmiana kodu dostępu Garmin Pay

Do zmiany kodu dostępu wymagana jest znajomość bieżącego kodu. W przypadku zapomnienia kodu dostępu musisz zresetować funkcję Garmin Pay zegarka Approach S70, utworzyć nowe hasło i ponownie wprowadzić informacje o karcie.

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

Przy kolejnej płatności za pomocą zegarka Approach S70 trzeba będzie wpisać nowy kod dostępu.

Podglądy

W zegarku znajdują się fabrycznie załadowane podglądy, które zapewniają szybki dostęp do informacji ([Wyświetlanie pętli podglądów, strona 24](#)). W przypadku niektórych podglądów wymagane jest połączenie Bluetooth ze zgodnym telefonem.

Niektóre podglądy nie są domyślnie wyświetlane. Można je dodać do pętli podglądów ręcznie ([Konfiguracja pętli podglądów, strona 24](#)).

Nazwa	Opis
ABC	Wyświetla informacje z wysokościomierza, barometru i kompasu.
Wysokościomierz	Informuje w przybliżeniu o aktualnej wysokości na podstawie zmian ciśnienia.
Barometr	Wyświetla dane ciśnienia otoczenia w zależności od wysokości.
Body Battery™	Wyświetla bieżący całodniowy poziom Body Battery oraz wykres poziomu z ostatnich kilku godzin (<i>Body Battery, strona 25</i>).
Kalendarz	Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza telefonu.
Kalorie	Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.
Kompas	Wyświetla elektroniczny kompas.
Piętra w górę	Śledzi liczbę pokonanych pięter i postępy w realizacji celu.
Golf	Wyświetla wyniki i statystyki gry w golfa w ostatniej rundzie.
Wydajność gry w golfa	Wyświetla statystyki dotyczące wydajności gry w golfa, które ułatwiają śledzenie i zrozumienie obszarów wymagających poprawy.
Health Snapshot™	Wyświetla podsumowania zapisanych sesji Health Snapshot.
Tętno	Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (u/min) oraz wykres średniej wartości tętna spoczynkowego.
Status zmienności tętna	Wyświetla średnią z 7 dni zmienności tętna w nocy (<i>Status zmienności tętna, strona 25</i>).
Minuty intensywnej aktywności	Śledzi czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postęp w realizacji celu.
Asystent jet lagu	Wyświetla zegar biologiczny podczas podróży i zapewnia wskazówki, aby wspomóc użytkownika w dostosowaniu się do strefy czasowej celu podróży (<i>Korzystanie z asystenta jet lagu, strona 30</i>).
Ostatnia aktywność	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio wykonywanej aktywności.
Messenger	Wyświetla konwersacje z aplikacji Garmin Messenger i umożliwia odpowiadanie na wiadomości za pomocą zegarka (<i>Aplikacja Garmin Messenger™, strona 18</i>).
Faza księżyca	Wyświetlanie godzin wschodu i zachodu księżyca oraz fazy księżyca na podstawie pozycji GPS.
Sterowanie muzyką	Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w telefonie lub w zegarku.
Drzemki	Wyświetla całkowity czas drzemki i wzrost poziomu Body Battery. Możesz włączyć minutnik drzemki oraz ustawić alarm, który Cię obudzi (<i>Dostosowywanie trybu uśpienia, strona 60</i>).
Powiadomienia	Powiadomienia o rozmowach przychodzących, wiadomościach tekstowych, aktualizacjach statusu na portalach społecznościowych i nie tylko – w zależności od ustawień powiadomień telefonu (<i>Włączenie powiadomień Bluetooth, strona 14</i>).
Wydajność	Wyświetla pomiary efektywności, które ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiągniętych zarówno podczas treningu, jak i w czasie wyścigów.
Pulsoksymetr	Umożliwia ręczny odczyt pulsoksymetru (<i>Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 37</i>). Przy zbyt wysokim poziomie aktywności zegarek nie będzie mógł określić poziomu tlenu we krwi i pomiary nie będą rejestrowane.

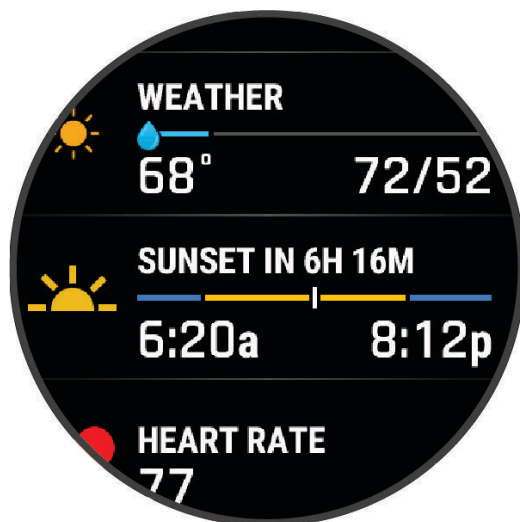
Nazwa	Opis
Wyrównanie	Wyświetla czas odpoczynku. Maksymalny czas odpoczynku to cztery dni.
Oddech	Wartość bieżącej częstotliwości oddechu w oddechach na minutę i średnia wartość z siedmiu dni. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.
Ocena jakości snu	Wyświetla całkowity czas snu, ocenę jakości snu i informacje o fazach snu z poprzedniej nocy.
Asystent snu	Zapewnia zalecenia dotyczące snu na podstawie historii snu i aktywności, statusu zmienności tętna i drzemek.
Kroki	Śledzi dzienną liczbę kroków, ich cel oraz dane z poprzednich dni.
Akcje	Wyświetla dostosowywaną listę akcji (Dodawanie akcji, strona 30).
Stres	Wyświetla aktualny poziom stresu oraz wykres poziomu stresu. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się. Przy zbyt wysokim poziomie aktywności, gdy zegarek nie będzie mógł określić poziomu stresu, pomiary stresu nie są rejestrowane.
Wschód i zachód słońca	Wyświetla godziny wschodu i zachodu słońca oraz zmierzchu cywilnego.
Gotowość do treningu	Wyświetla wynik i krótki komunikat, co pomaga Ci sprawdzić swoją gotowość do treningu każdego dnia.
Stan wytrenowania	Wyświetla bieżący stan wytrenowania i obciążenie treningowe, co pokazuje, w jaki sposób trening wpływa na poziom sprawności i wyniki (Stan wytrenowania, strona 26).
Pogoda	Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.

Wyświetlanie pętli podglądów

Podglądy umożliwiają szybki dostęp do danych o zdrowiu, informacji o aktywności, wbudowanych czujników i wielu innych elementów. Dodatkowo sparowanie zegarka umożliwia wyświetlanie danych, m.in. powiadomień, pogody i wydarzeń z kalendarza, z telefonu.

- 1 Przesuń palcem w górę lub w dół na tarczy zegarka.

Zegarek będzie przewijać wkoło dostępne podglądy i wyświetlać podsumowanie danych dla każdego z nich.



- 2 Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić więcej informacji dotyczące podglądu.
- 3 Wybierz opcję:
 - Przesuń palcem w górę, aby wyświetlić szczegóły dotyczące podglądu.
 - Naciśnij przycisk przycisk działania, aby wyświetlić dodatkowe opcje i funkcje dotyczące podglądu.

Konfiguracja pętli podglądów

- 1 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić pętlę podglądu.
- 2 Wybierz **Edytuj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz podgląd i przesuń palcem w górę lub w dół, aby zmienić jego pozycję na pętli podglądów.
 - Wybierz podgląd, a następnie wybierz , aby usunąć go z pętli podglądów.
 - Wybierz **Dodaj** i wybierz podgląd, aby dodać go do listy podglądów.

PORADA: Możesz wybrać **UTWÓRZ FOLDER**, aby utworzyć folder, który będzie zawierać wiele podglądów ([Tworzenie folderów podglądów, strona 24](#)).

Tworzenie folderów podglądów

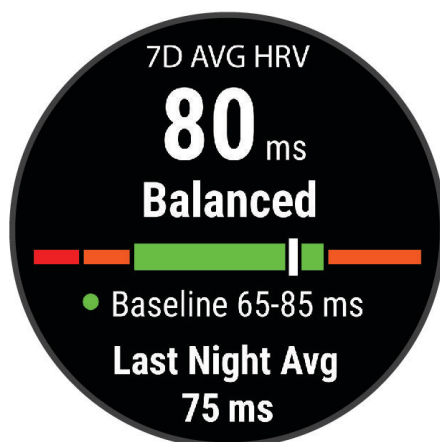
Pętlę podglądów można dostosować w taki sposób, aby utworzyć foldery powiązanych podglądów.

- 1 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić pętlę podglądu.
- 2 Wybierz kolejno **Edytuj** > **Dodaj** > **UTWÓRZ FOLDER**.
- 3 Wybierz podglądy, które mają być zawarte w folderze, a następnie wybierz **Gotowe**.

UWAGA: Jeśli podglądy już znajdują się w pętli podglądów, możesz je przenieść lub skopiować do folderu.
- 4 Wybierz lub podaj nazwę dla folderu.
- 5 Wybierz ikonę dla folderu.
- 6 W razie potrzeby wybierz opcję:
 - Aby edytować folder, dotknij i przytrzymaj folder w pętli podglądu.
 - Aby edytować podglądy w folderze, otwórz folder i wybierz opcję **Edytuj** ([Konfiguracja pętli podglądów, strona 24](#)).

Status zmienności tętna

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



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

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

Body Battery

Zegarek analizuje zmienność rytmu serca, poziom stresu, jakość snu i dane aktywności w celu określenia ogólnego poziomu Body Battery. Podobnie jak wskaźnik paliwa w samochodzie, wskazuje ilość dostępnego zapasu energii. Poziom Body Battery jest przedstawiony na skali od 5 do 100, gdzie wskaźnik od 5 do 25 oznacza bardzo mały zapas energii, od 26 do 50 przedstawia mały zapas energii, od 51 do 75 średni zapas energii, a od 76 do 100 duży zapas energii.

Można zsynchronizować zegarek z kontem użytkownika Garmin Connect, aby wyświetlić najbardziej aktualny poziom Body Battery, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje ([Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery, strona 26](#)).

Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery

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

Stan wytrenowania

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

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



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

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

HRV: HRV to stan zmienności tętna z ostatnich siedmiu dni ([Status zmienności tętna, strona 25](#)).

Duże obciążenie: Ostatnie obciążenie to ważona suma Twoich wyników obciążenia wysiłkiem w ostatnim czasie, w tym czasie trwania i intensywności wysiłku. ([Duże obciążenie, strona 28](#)).

Poziomy stan wytrenowania

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

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

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

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

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

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

Szczytowy: To idealny stan do zawodów. Niedawno zmniejszone obciążenie treningowe pozwala organizmowi na regenerację i pełną kompensację po wcześniejszych treningach. Należy planować z wyprzedzeniem, ponieważ ta forma szczytowa może być utrzymana przez krótki okres czasu.

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

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

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

Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania

Funkcja stanu wytrenowania zależy od aktualizowanej oceny poziom sprawności, w tym co najmniej jednego pomiaru pułapu tlenowego w tygodniu. Pułap tlenowy nie jest szacowany podczas biegów w pomieszczeniach. Ma to na celu utrzymanie dokładności tendencji poziomu sprawności. W przypadku ultrabiegów lub biegów przełajowych rejestrowanie pułapu tlenowego możesz wyłączyć, jeśli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 51](#)).

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

- Co najmniej raz w tygodniu biegaj na świeżym powietrzu i przez co najmniej 10 minut utrzymaj tętno powyżej 70% maksymalnego poziomu.
Twój stan wytrenowania powinien być dostępny, jeśli będziesz używać zegarka przez tydzień lub dwa tygodnie.
- Rejestruj wszystkie aktywności fitness na podstawowym urządzeniu treningowym, aby zegarek mógł ocenić Twoją wydolność ([Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności, strona 28](#)).
- Noś zegarek przez cały czas podczas snu, aby nadal generować aktualny stan zmienności tętna. Posiadanie aktualnego stanu zmienności tętna może pomóc w utrzymaniu aktualnego stanu wytrenowania, gdy nie wykonuje się tak wielu ćwiczeń z pomiarem maksymalnego pułapu tlenowego.

Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności

Możesz zsynchronizować aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin na zegarek z serii Approach S70 za pośrednictwem konta Garmin Connect. Zapewnia to dokładniejszy obraz wytrenowania i kondycji. Możesz na przykład zapisać jazdę za pomocą komputera rowerowego Edge® i wyświetlić szczegóły aktywności oraz ogólne obciążenie treningowe na zegarku z serii Approach S70.

Zsynchronizuj zegarek z serii Approach S70 i inne urządzenia Garmin ze swoim kontem Garmin Connect.

PORADA: W aplikacji Garmin Connect możesz ustawić podstawowe urządzenie treningowe i podstawowe urządzenie ubieralne ([Ujednolicony stan wytrenowania, strona 43](#)).

Ostatnie aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin pojawią się na zegarku z serii Approach S70.

Duże obciążenie

Obciążenie treningowe to suma ważona nadmiernej powysiłkowej konsumpcji tlenu (EPOC) z ostatnich kilku dni. Wskaźnik informuje, czy aktualne obciążenie jest niskie, optymalne, wysokie lub bardzo wysokie. Optymalny zakres obliczany jest na podstawie indywidualnego poziomu sprawności i historii treningów. Zakres ten zmienia się wraz z wydłużaniem lub skracaniem czasu treningu oraz zwiększaniem bądź zmniejszaniem jego intensywności.

Charakter obciążenia treningowego

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

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

Niedobór spokojnych ćwiczeń aerobowych: Spróbuj dodać więcej spokojnych ćwiczeń aerobowych, aby zapewnić odpowiednią równowagę i regenerację podczas bardziej intensywnych ćwiczeń.

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

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

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

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

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

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

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

Wskaźnik obciążenia

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

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

Informacje o funkcji Training Effect

Funkcja Training Effect mierzy wpływ ćwiczeń na sprawność aerobową i beztlenową. Wartość funkcji Training Effect rośnie podczas wykonywania danej aktywności. W miarę trwania aktywności wartość funkcji Training Effect zwiększa się. Wartość funkcji Training Effect jest zależna od informacji zawartych w profilu użytkownika, historii treningów, tętna, a także intensywności i czasu trwania aktywności. Dostępnych jest siedem różnych etykiet efektu treningu, które opisują podstawowe korzyści płynące z aktywności. Każda etykieta jest oznaczona kolorem i odpowiada charakterowi obciążenia treningowego (*Charakter obciążenia treningowego, strona 28*). Każda opinia, na przykład „duża poprawa pułapu tlenowego”, zawiera odpowiedni opis w szczegółach aktywności w Garmin Connect.

Funkcja Efekt treningu aerobowego odczytuje tętno, aby zmierzyć, jak całkowita intensywność ćwiczenia wpływa na sprawność aerobową. Informuje także, czy trening pomaga utrzymać lub poprawić poziom sprawności. Współczynnik zwiększonej powysiłkowej konsumpcji tlenu (EPOC) po ćwiczeniu jest przeniesiony na zakres wartości, które opisują poziom sprawności oraz nawyki treningowe. Miarowe treningi o umiarkowanym wysiłku lub ćwiczenia obejmujące dłuższe interwały (>180 sekund) mają pozytywny wpływ na metabolizm tlenowy, co przekłada się na lepszy efekt treningu tlenowego.

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

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

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

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

Wstrzymywanie i wznowianie stanu wytrenowania

Jeśli masz kontuzję lub źle się czujesz, możesz wstrzymać stan wytrenowania. Możesz w dalszym ciągu rejestrować aktywności fitness, ale Twój stan wytrenowania, charakter obciążenia treningowego, informacje o regeneracji oraz porady dotyczące treningu są tymczasowo wyłączone.

Możesz wznowić swój stan wytrenowania, gdy zechcesz ponownie rozpocząć treningi. Aby uzyskać najlepsze wyniki, potrzebujesz co najmniej dwóch pomiarów pulsu tlenowego w każdym tygodniu.

- 1 Aby wstrzymać stan wytrenowania, wybierz jedną z opcji:
 - Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić pętlę podglądu, dotknij i przytrzymaj podgląd treningu, a następnie wybierz kolejno **Opcje > Wstrzymaj stan wytrenowania**.
 - W ustawieniach Garmin Connect wybierz kolejno **Statystyka wydajności > Stan wytrenowania > ⋮ > Wstrzymaj stan wytrenowania**.
- 2 Zsynchronizuj zegarek ze swoim kontem Garmin Connect.
- 3 Aby wznowić stan wytrenowania, wybierz jedną z opcji:
 - Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić pętlę podglądu, dotknij i przytrzymaj podgląd treningu, a następnie wybierz kolejno **Opcje > Wznów stan wytrenowania**.
 - W ustawieniach Garmin Connect wybierz kolejno **Statystyka wydajności > Stan wytrenowania > ⋮ > Wznów stan wytrenowania**.
- 4 Zsynchronizuj zegarek ze swoim kontem Garmin Connect.

Dodawanie akcji

Przed dostosowaniem listy akcji, dodaj podgląd akcji do pętli podglądów ([Konfiguracja pętli podglądów, strona 24](#)).

- 1 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić podgląd akcji.
 - 2 Naciśnij przycisk działania.
 - 3 Wybierz **Dodaj akcję**.
 - 4 Wprowadź nazwę firmy lub symbol akcji, którą chcesz dodać i wybierz .
 - Zegarek wyświetli wyniki wyszukiwania.
 - 5 Wybierz akcję, którą chcesz dodać.
 - 6 Wybierz akcję, aby wyświetlić więcej informacji.
- PORADA:** Aby wyświetlić akcję w pętli podglądów, możesz nacisnąć przycisk działania, a następnie wybrać Dodaj do Ulub..

Korzystanie z asystenta jet lagu

Przed skorzystaniem z podglądu Asystent jet lagu, należy zaplanować podróż w aplikacji Garmin Connect ([Planowanie podróży w aplikacji Garmin Connect, strona 31](#)).

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

- 1 Na tarczy zegarka przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić podgląd **Asystent jet lagu**.
- 2 Naciśnij przycisk działania, aby zobaczyć, w jakim stopniu zegar biologiczny jest zsynchronizowany z czasem lokalnym oraz wyświetlić informacje o ogólnym poziomie doświadczanego zespołu nagłej zmiany strefy czasowej.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby zobaczyć komunikat informacyjny o bieżącym poziomie doświadczanego zespołu nagłej zmiany strefy czasowej, naciśnij przycisk działania.
 - Aby zobaczyć oś czasu z zalecanymi czynnościami, które pomogą złagodzić objawy zespołu nagłej zmiany strefy czasowej, przesuń palcem w górę.

Planowanie podróży w aplikacji Garmin Connect

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

Sterowanie

Menu elementów sterujących umożliwia szybki dostęp do funkcji i opcji zegarka. W menu elementów sterujących można dodać i usunąć opcje oraz zmienić ich kolejność ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 33](#)).

Naciśnij .

Ikona	Nazwa	Opis
	ABC	Wybierz, aby otworzyć aplikację wysokościomierza, barometru i kompasu.
	Wysokościomierz	Wybierz, aby otworzyć ekran wysokościomierza.
	Pomoc	Wybierz, aby wezwać pomoc (<i>Wzywanie pomocy, strona 56</i>).
	Barometr	Wybierz, aby otworzyć ekran barometru.
	Jasność	Wybierz, aby dostosować jasność ekranu (<i>Zmiana ustawień wyświetlacza, strona 59</i>).
	Kalendarz	Wybierz, aby wyświetlić zbliżające się wydarzenia zapisane w kalendarzu na smartfonie.
	Zegary	Wybierz, aby otworzyć aplikację Zegary i ustawić alarm, minutnik, stoper albo wyświetlić alternatywne strefy czasowe (<i>Zegary, strona 40</i>).
	Kompas	Wybierz, aby wyświetlić kompas.
	Wyświetlanie	Wyłącza ekran dla alertów, gestów i trybu Wyświetlacz zawsze włączony (<i>Zmiana ustawień wyświetlacza, strona 59</i>).
	Nie przeszkadzać	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać – przyciemnić ekran oraz wyłączyć alarmy i powiadomienia. Na przykład tryb ten można włączać na czas oglądania filmu.
	Znajdź mój telefon	Wybierz, aby włączyć alarm dźwiękowy w sparowanym telefonie, jeśli znajduje się on w zasięgu Bluetooth. Siła sygnału Bluetooth zostanie wyświetlona na ekranie zegarka Approach, a jej wartość będzie zwiększać się w miarę zbliżania się do telefonu.
	Latarka	Wybierz, aby włączyć ekran i używać zegarka jako latarki.
	Zablokuj urządzenie	Wybierz, aby zablokować przyciski oraz ekran dotykowy i zapobiec przypadkowemu naciśnięciu lub dotknięciu.
	Messenger	Wybierz, aby otworzyć aplikację Messenger (<i>Korzystanie z funkcji Messenger, strona 18</i>).
	Faza księżyca	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu i zachodu księżyca oraz fazy księżyca na podstawie pozycji GPS.
	Sterowanie muzyką	Wybierz, aby sterować odtwarzaniem muzyki w zegarku lub telefonie.
	Powiadomienia	Wybierz, aby wyświetlić połączenia, wiadomości tekstowe, aktualizacje statusu w portalach społecznościowych i nie tylko – w zależności od ustawień powiadomień w smartfonie (<i>Włączenie powiadomień Bluetooth, strona 14</i>).
	Pulsoksymetr	Wybierz, aby otworzyć aplikację pulsoksymetru (<i>Pulsoksymetr, strona 37</i>).
	Red Shift	Wybierz, aby przełączyć ekran na odcienie czerwieni w celu korzystania z zegarka w warunkach słabego oświetlenia.

Ikona	Nazwa	Opis
	Ustawienia	Wybierz, aby otworzyć menu ustawień.
	Tryb wyciszenia	Wybierz opcję, aby włączyć lub wyłączyć Tryb wyciszenia (<i>Dostosowywanie trybu uśpienia, strona 60</i>).
	Wschód i zachód słońca	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu/zachodu słońca i zmierzchu.
	Portfel	Wybierz, aby otworzyć portfel Garmin Pay i zacząć płacić za zakupy za pomocą zegarka (<i>Garmin Pay™, strona 19</i>).
	Pogoda	Wybierz, aby wyświetlić aktualną prognozę pogody i bieżące warunki pogodowe.

Dostosowywanie menu elementów sterujących

Możesz dodawać i usuwać skróty w menu skrótów i ustalać ich kolejność dzięki menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 31*).

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Edytuj**.
- 3 Wybierz skrót, który chcesz dostosować.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić lokalizację skrótu w menu elementów sterujących, przewiń w górę lub w dół.
 - Aby usunąć skrót z menu elementów sterujących, wybierz .
- 5 W razie potrzeby wybierz **Dodaj**, aby dodać kolejny skrót do menu elementów sterujących.

Funkcje związane z tętnem

Zegarek z serii Approach S70 ma nadgarstkowy czujnik tętna i jest zgodny z piersiowymi czujnikami tętna (do nabycia osobno). Można wyświetlać dane tętna, korzystając z podglądu tętna. Jeśli po rozpoczęciu aktywności dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, zegarek będzie korzystał z danych tętna czujnika piersiowego.

Czujnik tętna na nadgarstek

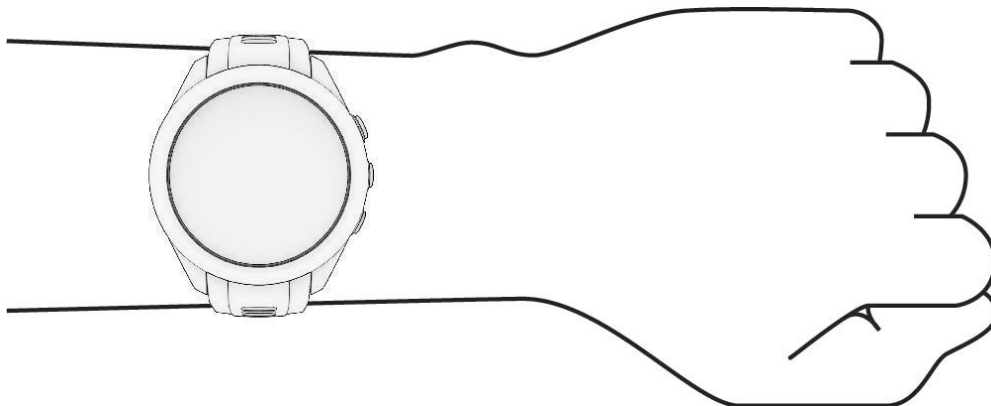
Noszenie zegarka

⚠ PRZESTROGA

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

- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka.

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



UWAGA: Czujnik optyczny znajduje się z tyłu zegarka.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna*, strona 34.
- Więcej informacji o pulsoksymetrze znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru*, strona 38.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.
- Więcej informacji na temat prawidłowego noszenia i pielęgnacji zegarka można znaleźć na stronie garmin.com/fitandcare.

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Przed założeniem zegarka wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz zegarek, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstrasżającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu zegarka.
- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka. Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Przed rozpoczęciem aktywności zaczekaj, aż ikona  zacznie świecić się w sposób ciągły.
- Wykonaj rozgrzewkę przez 5-10 minut i przed rozpoczęciem aktywności odczytaj tętno.

UWAGA: Gdy na zewnątrz jest zimno, wykonaj rozgrzewkę w pomieszczeniu.

- Po każdym treningu opłucz zegarek pod bieżącą wodą.

Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna

Naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Zdrow. i dobre samopoczucie > Tętno**.

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

UWAGA: Wyłączenie funkcji nadgarstkowego pomiaru tętna spowoduje również wyłączenie funkcji pulsoksymetru.

Podczas pływania: Włącza lub wyłącza nadgarstkowy czujnik tętna podczas pływania.

Alerty nietypowego tętna: Umożliwia ustawienie zegarka, tak aby ostrzegało, gdy tętno spadnie lub wzrośnie odpowiednio poniżej lub powyżej wartości docelowej (*Ustawianie alertów nietypowego tętna, strona 35*).

Transmituj tętno: Umożliwia rozpoczęcie transmisji danych tętna do sparowanego urządzenia (*Przesyłanie danych tętna do urządzeń Garmin, strona 35*).

Ustawianie alertów nietypowego tętna

PRZESTROGA

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

Można ustawić wartość progową dla tętna.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Tętno z nadgarstka > Alerty nietypowego tętna**.
- 3 Wybierz **Alert wysokiej wartości** lub **Alert niskiej wartości**.
- 4 Ustaw wartość progową dla tętna.

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

Przesyłanie danych tętna do urządzeń Garmin

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

PORADA: Możesz dostosować ustawienia aktywności, aby automatycznie przysyłać dane tętna po rozpoczęciu aktywności (*Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 51*). Na przykład możesz przysyłać dane tętna do urządzenia Edge podczas jazdy rowerem.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Tętno z nadgarstka > Transmituj tętno**.
- 3 Naciśnij przycisk działania.
Zegarek rozpocznie przysyłanie danych tętna.
- 4 Sparuj zegarek ze zgodnym urządzeniem.

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

- 5 Naciśnij przycisk działania, aby zatrzymać przysyłanie danych tętna.

Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna

Czujnik tętna na nadgarstku jest domyślnie włączony. Urządzenie automatycznie korzysta z nadgarstkowego czujnika tętna, chyba że z urządzeniem zostanie sparowany piersiowy czujnik tętna. Dane tętna z czujnika piersiowego są dostępne tylko podczas aktywności.

UWAGA: Wyłączenie pomiaru tętna na nadgarstku spowoduje również wyłączenie całodziennego pomiaru wysiłku, minut intensywnej aktywności i funkcji pulsoksymetru.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Tętno z nadgarstka > Stan > Wyłączono**.

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

Zegarek wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Można określić oddzielne strefy tętna dla profili sportowych, takich jak bieganie, jazda rowerem i pływanie. Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno. Istnieje możliwość dostosowania każdej ze stref tętna i ręcznego wprowadzenia tętna spoczynkowego. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w zegarku lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika > Tętno**.
- 3 Wybierz **Maksymalne tętno** i podaj swoje maksymalne tętno.
Można użyć funkcji Automatyczne wykrywanie, aby automatycznie rejestrować maksymalne tętno podczas aktywności lub ręcznie podać maksymalne tętno.
- 4 Wybierz **Tętno spoczynkowe > Ustaw własne** i podaj tętno spoczynkowe.
Można wykorzystać średnie tętno spoczynkowe mierzone przez zegarek lub samodzielnie określić tętno spoczynkowe.
- 5 Wybierz kolejno **Strefy > Według:**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Uderzenia na minutę**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
 - Wybierz **% maksymalnego tętna** w celu wyświetlenia i edytowania stref jako wartości procentowych maksymalnej wartości tętna.
 - Wybierz **% REZERWY TĘTNA**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
- 7 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- 8 Wybierz **Tętno dla sportu** i wybierz profil sportu, aby dodać oddzielne strefy tętna (opcjonalnie).
- 9 Powtórz kroki, aby dodać strefy tętna dla sportu (opcjonalnie).

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

Pulsoksymetr

Zegarek z serii Approach S70 ma wbudowany pulsoksymetr do pomiaru poziomu tlenu we krwi. Znajomość natlenienia krwi może stanowić cenną informację, która pomoże określić, jak ciało przystosowuje się do wysokości. Zegarek określa natlenienie krwi poprzez emisję światła na skórę i pomiar ilości zaabsorbowanego światła. Jest on określany za pomocą jednostki SpO₂.

W zegarku odczyty pulsoksymetru są wyświetlane jako procentowa wartość SpO₂. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące odczytów pulsoksymetru, w tym obecne trendy z ostatnich kilku dni. Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru

Możesz ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru, otwierając podgląd pulsoksymetru. Dokładność odczytu pulsoksymetru zależy od przepływu krwi, umiejscowienia zegarka na nadgarstku i pozostania w bezruchu.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu pulsoksymetru do pętli podglądów (*Konfiguracja pętli podglądów, strona 24*).

- 1 Siedząc lub stojąc nieruchomo, przesunij palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić podgląd pulsoksymetru.
- 2 Wybierz podgląd, aby rozpocząć odczyt.
- 3 Podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi trzymaj ramię z zegarkiem na wysokości serca.
- 4 Nie ruszaj się.

Zegarek wyświetla poziom natlenienia krwi jako wartość procentową oraz w formie wykresu odczytów pulsoksymetru i pomiaru tętna z ostatnich 24 godzin.

Ustawianie trybu pulsoksymetru

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Czujniki i akcesoria** > **Pulsoksymetr** > **Tryb pulsoksymetru**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby wyłączyć automatyczne pomiary, wybierz **Sprawdzanie ręczne**.
 - Aby włączyć ciągłe pomiary w trakcie snu, wybierz opcję **Podczas snu**.

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

Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru

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

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

Aktywności i aplikacje

Z zegarka można korzystać podczas aktywności w pomieszczeniu, na świeżym powietrzu, uprawiania sportów i wykonywania ćwiczeń. Po rozpoczęciu aktywności zegarek wyświetla i rejestruje dane z czujników. Po zakończeniu aktywności można je zapisać i udostępnić społeczności Garmin Connect.

Aktywności i aplikacje można również dodać do zegarka Connect IQ za pomocą aplikacji Connect IQ (*Funkcje Connect IQ, strona 19*).

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

Rozpoczynanie aktywności

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

- 1 Naciśnij przycisk działania.
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Jeśli aktywność wymaga korzystania z sygnałów GPS, wyjdź na zewnątrz, w miejsce z nieprzesłoniętym widokiem nieba i poczekaj, aż urządzenie będzie gotowe.
Urządzenie jest gotowe po ustaleniu Twojego tętna, odebraniu sygnałów GPS (jeśli to konieczne) i połączeniu się z czujnikami bezprzewodowymi (jeśli to konieczne).
- 5 Naciśnij przycisk działania, aby uruchomić stoper aktywności.
Urządzenie rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.

Porady dotyczące rejestrowania aktywności

- Naładuj zegarek przed rozpoczęciem aktywności (*Ładowanie zegarka, strona 2*).
- Naciśnij przycisk , aby zarejestrować okrążenia, rozpocząć nową serię lub pozycję albo przejść do kolejnego etapu treningu.
- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić dodatkowe strony danych.

Zatrzymywanie aktywności

- 1 Naciśnij przycisk działania.
- 2 Wybierz opcję:
 - Aby wznowić aktywność, wybierz **Wznów**.
 - Aby zapisać aktywność i wyświetlić szczegóły, wybierz **Zapisz**, naciśnij przycisk przycisk działania i wybierz opcję.
UWAGA: Po zapisaniu aktywności można wprowadzić dane samodzielnej oceny (*Ocenianie aktywności, strona 39*).
 - Aby wstrzymać aktywność i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Wznów później**.
 - Aby oznaczyć okrążenie, wybierz **Okrążenie**.
 - Aby zmierzyć różnicę między tętnem pod koniec aktywności i 2 minuty po zakończeniu jej, wybierz opcję **Tętno regeneracyjne** i poczekaj, aż skończy się odliczanie.
 - Aby odrzucić aktywność, wybierz **Odrzuć**.

Ocenianie aktywności

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

W przypadku niektórych aktywności ustawienie samooceny można dostosować (*Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 51*).

- 1 Po zakończeniu aktywności wybierz **Zapisz** (*Zatrzymywanie aktywności, strona 39*).
- 2 Wybierz liczbę, która odpowiada odczuwalnemu wysiłkowi.

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

- 3 Określ swoje odczucia podczas wykonywania aktywności.

Swoje oceny możesz przeglądać w aplikacji Garmin Connect.

Aktywności w pomieszczeniu

Zegarek może być używany podczas treningów w pomieszczeniu, takich jak bieg na bieżni, jazda na rowerze stacjonarnym lub korzystanie z trenażera rowerowego. W pomieszczeniach moduł GPS jest wyłączony (*Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 51*).

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

PORADA: Chwytnie się poręczy bieżni powoduje zmniejszenie dokładności.

Kalibrowanie dystansu na bieżni

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

- 1 Rozpocznij aktywność na bieżni (*Rozpoczynanie aktywności, strona 38*).
- 2 Biegaj na bieżni, aż urządzenie Approach S70 zarejestruje dystans co najmniej 1,5 km (1 mili).
- 3 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk działania i wybierz **Gotowe**.
- 4 Sprawdź pokonany dystans na wyświetlaczu bieżni.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby skalibrować urządzenie po raz pierwszy, wybierz **Zapisz** i wprowadź do urządzenia dystans pokonany na bieżni.
 - Aby ręcznie skalibrować urządzenie po przeprowadzeniu pierwszej kalibracji, wybierz kolejno **••• >** **Kalibruj** i wprowadź do urządzenia dystans pokonany na bieżni.

Pływanie w basenie

- 1 Naciśnij przycisk działania.
- 2 Wybierz kolejno  > **Pływanie na basenie**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić długość basenu dla pierwszej aktywności, wybierz długość.
 - Aby zmienić długość basenu, wybierz kolejno  > **Pool Swim Settings** > **Długość basenu**, a następnie wybierz jego długość.
- 4 Naciśnij przycisk działania, aby uruchomić stoper aktywności.
- 5 Rozpocznij aktywność.
Urządzenie automatycznie rejestruje interwały i przeplnięte długości.
- 6 Naciśnij  podczas odpoczynku.
Zostanie wyświetlony ekran odpoczynku.
- 7 Naciśnij , aby ponownie uruchomić stoper interwału.
- 8 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk działania, aby zatrzymać stoper aktywności.
- 9 Wybierz **Zapisz**, aby zapisać aktywność.

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. SWOLF to wskaźnik efektywności pływania i, podobnie jak w golfie, im niższy wynik, tym lepsza efektywność.

Aktywności na powietrzu

Zegarek z serii Approach ma fabrycznie wgrane profile aktywności na świeżym powietrzu, takie jak bieganie czy jazda na rowerze. W przypadku tych aktywności moduł GPS jest włączony.

Wyświetlanie zjazdów na nartach

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

- 1 Rozpocznij zjazd na nartach lub snowboardzie.
- 2 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić szczegóły ostatniego przejazdu, aktualnego zjazdu oraz łączny wynik.
Ekran przejazdów zawiera informacje o czasie, przebyтым dystansie, maksymalnej i średniej prędkości, a także o całkowitym spadku.

Zegary

Ustawianie alarmu

Można ustawić wiele alarmów.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **ALARMY** > **Dodaj alarm**.
- 3 Podaj godzinę alarmu.

Edycja alarmu

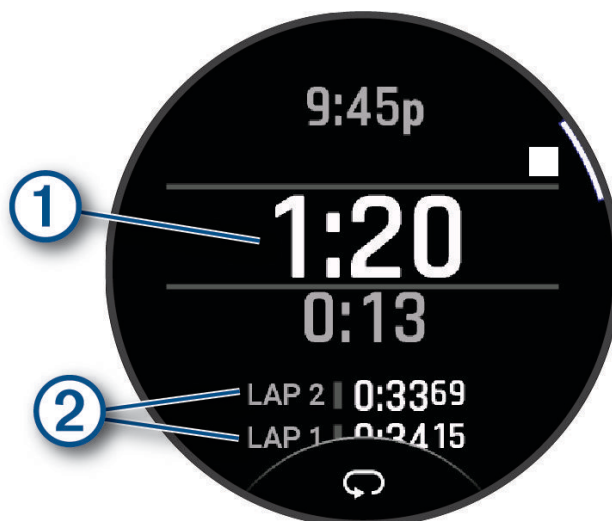
- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **ALARMY**.
- 3 Wybierz alarm.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć alarm.
 - Aby zmienić czas alarmu, wybierz **Czas**.
 - Aby ustawić regularne powtarzanie alarmu, wybierz **Powtórz** i określ, kiedy alarm ma być powtarzany.
 - Aby włączyć lub wyłączyć wibracje dla powiadomień alarmu, wybierz **Wibracje**.
 - Aby wybrać opis alarmu, wybierz **Etykieta**.
 - Aby usunąć alarm, wybierz **Skasuj**.

Włączanie minutnika

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **STOPER**.
- 3 Podaj godzinę.
- 4 W razie potrzeby wybierz **•••** i wybierz opcję:
 - Wybierz **Czas**, aby zmienić czas.
 - Wybierz kolejno **Restart** > **Włączono**, aby automatycznie restartować stoper, gdy skończy pracę.
 - Wybierz **Wibracje**, aby włączyć lub wyłączyć wibracje dla powiadomień minutnika.
- 5 Naciśnij przycisk działania, aby uruchomić minutnik.

Korzystanie ze stopera

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Stoper**.
- 3 Naciśnij przycisk działania, aby uruchomić stoper.
- 4 Wybierz , aby ponownie uruchomić stoper okrążeń ①.



Całkowity czas stopera ② jest nadal mierzony.

- 5 Naciśnij przycisk działania, aby zatrzymać oba stopery.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby zresetować oba stopery, wybierz .
 - Aby zapisać czas stopera jako aktywność, wybierz kolejno **...** > **Zapisz aktywność**.
 - Aby zresetować stopery i wyłączyć stoper, wybierz kolejno **...** > **Gotowe**.
 - Aby przejrzeć stopery okrążeń, wybierz kolejno **...** > **Przejrzyj**.

UWAGA: Opcja **Przejrzyj** pojawia się tylko w przypadku wielu okrążeń.

 - Aby powrócić do tarczy zegarka bez resetowania stoperów, wybierz kolejno **...** > **Otwórz tarczę zegarka**.

Alternatywne strefy czasowe

Możesz wyświetlać aktualny czas w dodatkowych strefach czasowych.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **ALTER. STREFY CZAS..ALTER. STREFY CZAS.** > **Dodaj alt. str. czas..**
- 3 Dotknij ekranu, aby wybrać obszar.

PORADA: Możesz przesunąć palcem w lewo lub w prawo, aby przesunąć mapę.
- 4 Wybierz strefę czasową.
- 5 W razie potrzeby zmień nazwę strefy.

Edytowanie alternatywnej strefy czasowej

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **ALTER. STREFY CZAS..ALTER. STREFY CZAS..**
- 3 Wybierz strefę czasową.
- 4 Naciśnij przycisk działania.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby wprowadzić własną nazwę strefy czasowej, wybierz **Zmień nazwę**.
 - Aby wpisać własny skrót dla strefy czasowej, wybierz **Skrót**.
 - Aby zmienić strefę czasową, wybierz **Zmień strefę**.
 - Aby usunąć strefę czasową, wybierz **Skasuj**.

Trening

Ujednolicony stan wytrenowania

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

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

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

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

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

Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności

Możesz zsynchronizować aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin na zegarek z serii Approach S70 za pośrednictwem konta Garmin Connect. Zapewnia to dokładniejszy obraz wytrenowania i kondycji. Możesz na przykład zapisać jazdę za pomocą komputera rowerowego Edge i wyświetlić szczegóły aktywności oraz ogólne obciążenie treningowe na zegarku z serii Approach S70.

Zsynchronizuj zegarek z serii Approach S70 i inne urządzenia Garmin ze swoim kontem Garmin Connect.

PORADA: W aplikacji Garmin Connect możesz ustawić podstawowe urządzenie treningowe i podstawowe urządzenie ubieralne ([Ujednolicony stan wytrenowania, strona 43](#)).

Ostatnie aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin pojawią się na zegarku z serii Approach S70.

Treningi

Można tworzyć własne treningi obejmujące cele dla każdego etapu treningu oraz różne dystanse, czasy i liczby kalorii. W trakcie aktywności możesz wyświetlić specjalne ekrany danych dla danego treningu, które zawierają informacje o etapach treningu, takie jak dystans etapu lub bieżące tempo.

W zegarku: Możesz otworzyć aplikację treningową z listy aktywności, aby wyświetlić wszystkie obecnie załadowane w zegarku treningi ([Aktywności i aplikacje, strona 38](#)).

Możesz także wyświetlić historię treningów.

W aplikacji: Możesz tworzyć i wyszukiwać treningi oraz wybierać plany treningów obejmujące zintegrowane treningi, a następnie przesyłać je do zegarka ([Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 44](#)).

Możesz tworzyć harmonogramy treningów.

Bieżące treningi możesz aktualizować i edytować.

Rozpoczynanie treningu

Twoje urządzenie może wyświetlać kolejne kroki wieloetapowego treningu.

- 1 przycisk działania
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz kolejno  > **Trening**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć trening interwałowy, wybierz **Interwały** (*Rozpoczynanie treningu interwałowego, strona 44*).
 - Aby rozpocząć wstępnie załadowany lub zapisany trening, wybierz **Biblioteka treningów** (*Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 44*).
 - Aby rozpocząć zaplanowany trening z kalendarza treningów Garmin Connect, wybierz **Kalendarz treningów** (*Informacje o kalendarzu treningów, strona 45*).
- 6 Wybierz trening.

UWAGA: Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich typów aktywności.

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

- 7 W razie potrzeby wybierz **Zacznij trening**.
- 8 Naciśnij przycisk działania, aby uruchomić stoper aktywności.

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

Realizowanie treningu z Garmin Connect

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect (*Garmin Connect, strona 17*).

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

Rozpoczynanie treningu interwałowego

- 1 przycisk działania
 - 2 Wybierz .
 - 3 Wybierz aktywność.
 - 4 Wybierz kolejno  > **Trening** > **Interwały** > **Zacznij trening**.
 - 5 Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, naciśnij , aby rozpocząć pierwszy interwał.
 - 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
 - 7 W dowolnym momencie naciśnij , aby zatrzymać bieżący interwał lub okres odpoczynku, a następnie przejdź do kolejnego interwału lub okresu odpoczynku (opcjonalnie).
- Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

Dostosowywanie treningu interwałowego

- 1 przycisk działania
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz kolejno  > **Trening** > **Interwały** > **Edytuj**.
- 5 Wybierz jedną lub więcej opcji:
 - Aby ustawić czas trwania i rodzaj interwału, wybierz **Interwał**.
 - Aby ustawić czas trwania i rodzaj odpoczynku, wybierz **Odpoczynek**.
 - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka** > **Włączono**
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń schładzających, wybierz kolejno **Schładzanie** > **Włączono**
- 6 Naciśnij .

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

Korzystanie z funkcji Virtual Partner

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

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Naciśnij przycisk działania.
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz ustawienia aktywności.
- 6 Wybierz kolejno **Ekrany danych** > **Dodaj nowy** > **Virtual Partner**.
- 7 Podaj wartość tempa lub prędkości.
- 8 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby zmienić położenie ekranu Virtual Partner (opcjonalnie).
- 9 Naciśnij przycisk działania, aby rozpocząć aktywność.
- 10 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewinąć do ekranu Virtual Partner i zobaczyć, kto prowadzi.

Informacje o kalendarzu treningów

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

Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby pobrać plan treningowy i z niego korzystać, musisz mieć konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 17) i sparować zegarek Approach ze zgodnym smartfonem.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz .
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie** > **Plany Garmin Coach**.
- 3 Wybierz plan treningowy i uwzględnij go w harmonogramie.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 5 Przejrzyj plan treningu w kalendarzu.

Adaptacyjne plany treningowe

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

Muzyka

UWAGA: W zegarku dostępne są trzy różne opcje odtwarzania muzyki.

- Muzyka dostawcy zewnętrznego
- Osobiste materiały dźwiękowe
- Pliki muzyczne przechowywane w urządzeniu

Zegarek umożliwia pobieranie zapisanych w komputerze lub pochodzących od dostawców zewnętrznych materiałów dźwiękowych, dzięki czemu można słuchać muzyki, nie mając pod ręką telefonu. Aby słuchać materiałów dźwiękowych przechowywanych w zegarku, można podłączyć słuchawki Bluetooth.

Łączenie się z dostawcą zewnętrznym

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

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

Pobieranie materiałów dźwiękowych od dostawców zewnętrznych

Aby móc pobierać materiały dźwiękowe pochodzące od zewnętrznych dostawców, należy najpierw połączyć się z siecią Wi-Fi ([Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 16](#)).

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Muzyka** > **Źródła muzyki**.
- 3 Wybierz podłączonego dostawcę lub wybierz **Dodaj dostawc.**, aby dodać dostawcę muzyki ze sklepu Connect IQ.
- 4 Wybierz listę odtwarzania lub inny element do pobrania do zegarka.
- 5 W razie potrzeby naciśnij , aż wyświetli się monit o zsynchronizowanie danych z usługą.

UWAGA: Pobieranie materiałów dźwiękowych powoduje rozładowanie baterii. Jeśli bateria jest słaba, podłącz zegarek do zewnętrznego źródła zasilania.

Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych

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

Osobiste pliki .mp3 i .m4a można wgrywać do zegarka z komputera. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/musicfiles.

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

Słuchanie muzyki

- 1 W razie potrzeby podłącz słuchawki Bluetooth (*Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 48*).
- 2 Naciśnij .
- 3 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Muzyka** > **Źródła muzyki**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby słuchać muzyki pobranej na zegarek z komputera, wybierz opcję **Moja muzyka** (*Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych, strona 47*).
 - Aby sterować odtwarzaniem muzyki w telefonie, wybierz **Steruj telefonem**.
 - Aby słuchać muzyki zewnętrznego dostawcy, wybierz nazwę tego dostawcy i listę odtwarzania.
- 5 Wybierz .

Sterowanie odtwarzaniem muzyki

UWAGA: Elementy sterujące odtwarzaniem muzyki mogą wyglądać inaczej, w zależności od wybranego źródła muzyki.

	Wybierz, aby wyświetlić więcej elementów sterujących odtwarzaniem muzyki.
	Wybierz, aby dostosować głośność.
	Wybierz, aby wstrzymać lub odtwarzać bieżący plik audio.
	Wybierz, aby przejść do następnego pliku audio na liście odtwarzania. Przytrzymaj, aby przewinąć bieżący plik audio do przodu.
	Wybierz, aby odtworzyć bieżący plik audio od początku. Wybierz dwa razy, aby przejść do poprzedniego pliku audio na liście odtwarzania. Przytrzymaj, aby przewinąć bieżący plik audio.
	Wybierz, aby zmienić tryb powtarzania.
	Wybierz, aby zmienić tryb odtwarzania w kolejności losowej.

Podłączanie słuchawek Bluetooth

Aby słuchać muzyki przesłanej do zegarka, należy podłączyć słuchawki Bluetooth.

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

Zmiana trybu dźwięku

Można zmienić tryb odtwarzania muzyki z ustawienia stereo na mono.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Muzyka** > **Dźwięk**.
- 3 Wybierz opcję.

Poranny raport

Zegarek wyświetla poranny raport w oparciu o normalny czas obudzenia. Przesuń palcem do góry, aby wyświetlić raport zawierający m.in. informacje o pogodzie, śnie i stanie zmienności tętna w nocy ([Dostosowywanie raportu porannego, strona 48](#)).

Dostosowywanie raportu porannego

UWAGA: Ustawienia te można dostosować w zegarku lub przez konto Garmin Connect.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Powiadomienia i alerty** > **Poranny raport**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Pokaż raport**, aby włączyć lub wyłączyć poranny raport.
 - Wybierz **Edytuj raport** aby dostosować kolejność i rodzaj danych pojawiających się w raporcie porannym.

Dostosowywanie urządzenia

Dostosowywanie tarczy zegarka

W zegarku znajduje się kilka fabrycznie załadowanych tarczy zegarka. Możesz także zainstalować i aktywować tarczę zegarka Connect IQ ze sklepu Connect IQ ([Funkcje Connect IQ, strona 19](#)).

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Ustawienia** > **Tarcza zegarka**.
- 3 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić tarcze zegarka.
- 4 Wybierz **Dodaj nowy**, aby utworzyć niestandardową cyfrową lub analogową tarczę zegarka.
- 5 Naciśnij przycisk działania.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby włączyć tarczę zegarka, wybierz **Zastosuj**.
 - Aby zmienić styl cyfr na analogowej tarczy zegarka, wybierz **Tarcza**.
 - Aby zmienić styl wskazówek na analogowej tarczy zegarka, wybierz **Wskazówki**.
 - Aby zmienić styl liczb na cyfrowej tarczy zegarka, wybierz **Układ**.
 - Aby zmienić styl sekund na cyfrowej tarczy zegarka, wybierz **Sekundy**.
 - Aby określić, jakie informacje będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Dane**.
 - Aby zmienić dyscyplinę sportu dla wskaźników na tarczy zegarka, wybierz opcję **Wybierz sport**.
 - Aby dodać lub zmienić kolor akcentów tarczy zegarka, wybierz **Kolor akcentów**.
 - Aby zmienić kolor danych, które będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Kolor danych**.
 - Aby usunąć tarczę zegarka, wybierz **Skasuj**.
- 7 Dotknij ekranu, aby wybrać tarczę zegarka.

Ustawienia golfa

Naciśnij  i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Ustawienia golfa**, aby dostosować ustawienia i funkcje gry golfa.

Punktacja: Umożliwia ustawienie preferencji dotyczącej punktacji i włączenie śledzenia statystyk.

Odległość dla drivera: Umożliwia ustawienie średniej odległości, jaką piłeczka pokonuje od obszaru tee podczas uderzenia. Odległość dla drivera jest wyświetlana jako łuk na mapie.

PlaysLike: Umożliwia ustawienie preferencji dla funkcji dystansu „PlaysLike”, która pokazuje dostosowany dystans do greena podczas gry w golfa ([Ikony dystansu PlaysLike, strona 12](#), [Ustawienia PlaysLike, strona 50](#)).

Cieniowanie poziomic: Umożliwia włączenie cieniowania poziomic wysokości lub współczynnika SR dla greenów na polach golfowych z danymi poziomic greenów ([Aplikacja Garmin Golf, strona 16](#)).

Duże cyfry: Umożliwia zmianę wielkości cyfr wyświetlanych na ekranie widoku dołka.

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

Dystans dla golfa: Ustawia jednostkę pomiaru odległości używaną podczas gry w golfa.

Prędkość wiatru dla golfa: Ustawia jednostkę pomiaru prędkości wiatru używaną podczas gry w golfa.

Satelite: Umożliwia wybranie systemu satelitarnego, który ma być używany do aktywności ([Ustawienia satelitów, strona 53](#)).

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

Śledzenie kija: Wyświetla monit, który umożliwia wybranie użytego kija po każdym wykrytym uderzeniu oraz skonfigurowanie kompatybilnych akcesoriów do śledzenia kija Garmin.

Parowanie dalmierza: Umożliwia sparowanie zegarka z kompatybilnym dalmierzem.

Wirtualny caddie: Umożliwia włączenie automatycznych lub włączanych ręcznie porad wirtualnego caddiego dotyczących wyboru kija. Opcja pojawia się po rozegraniu pięciu rund golfa, śledzi użycie kijów i przesyła karty wyników do aplikacji Garmin Golf.

Ustawienia punktacji

Naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Ustawienia golfa > Punktacja**.

Metoda punktacji: Umożliwia zmianę metody punktacji stosowanej przez urządzenie.

Wynik handicapu: Włącza handicap punktowania (*Włączanie punktacji handicapu, strona 9*).

Ustaw handicap: Ustawia handicap gracza, gdy wynik handicapu jest włączony.

Pokaż wynik: Wyświetla łączny wynik dla rundy na górze karty wyników (*Zachowaj wyniki, strona 7*).

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

Kary: Włącza śledzenie uderzeń karnych podczas gry w golfa.

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

2 graczy: Umożliwia prowadzenie punktacji na karcie wyników dla dwóch graczy.

UWAGA: Ustawienie to jest dostępne tylko podczas rundy. Należy je włączyć po każdym rozpoczęciu rundy.

Ustawienia PlaysLike

Naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Ustawienia golfa > PlaysLike**.

Wiatr: umożliwia uwzględnienie prędkości i kierunku wiatru w dostosowaniu funkcji dystansu PlaysLike.

Pogoda: umożliwia uwzględnienie gęstości powietrza w dostosowaniu funkcji dystansu PlaysLike.

Warunki pola macierzystego: umożliwia ręczną zmianę ustawień wysokości, temperatury i wilgotności wykorzystywanych do obliczania gęstości powietrza.

UWAGA: Warto ustawić warunki pogodowe w taki sposób, by odpowiadały miejscu, w którym zazwyczaj grasz. Jeśli warunki te nie będą odpowiadać warunkom pola macierzystego, dostosowanie gęstości powietrza może wydawać się niedokładne.

Dostosowywanie listy aplikacji i aktywności

1 Naciśnij przycisk działania.

2 Wybierz kolejno  > **Edytuj**.

3 Wybierz opcję:

- Aby dodać aktywność lub aplikację, wybierz **Dodaj**.
- Aby usunąć aktywność lub aplikację, wybierz element do usunięcia, a następnie .
- Aby zmienić kolejność elementów na liście, wybierz aktywność lub aplikację, przeciągnij wybrany element w wybrane miejsce, a następnie wybierz .

Ustawienia aktywności i aplikacji

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.

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk działania, wybierz , wybierz aktywność, a następnie wybierz  i ustawienia aktywności.

PORADA: Możesz również edytować ustawienia aktywności w trakcie ćwiczeń. Podczas aktywności naciśnij przycisk , wybierz **Ustawienia**, a następnie ustawienia aktywności.

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

Prędkość 3D: Oblicza prędkość na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie.

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

Alerty: Umożliwia ustawienie alertów treningu lub nawigacji dla danej aktywności ([Alerty, strona 54](#)).

Auto Pause: Umożliwia zatrzymanie rejestrowania danych w przypadku braku ruchu lub gdy prędkość spadnie poniżej określonego poziomu. Funkcja ta jest przydatna, jeśli na trasie aktywności znajduje się sygnalizacja świetlna lub inne miejsca, w których trzeba się zatrzymać.

Autoprzewijanie: Umożliwia automatyczne przełączanie ekranów z danymi aktywności, gdy minutnik jest włączony.

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

Transmituj tętno: Włącza automatyczne przesyłanie danych tętna po rozpoczęciu aktywności ([Przesyłanie danych tętna do urządzeń Garmin, strona 35](#)).

Ekran danych: Pozwala dostosować dane wyświetlane na ekranie dla wybranej aktywności, a także dodać nowe ekrany danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 52](#)).

Edyt. obciąż.: Umożliwia dodanie obciążenia używanego dla tego ćwiczenia podczas ćwiczenia siłowego lub aktywności cardio.

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

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

Numer toru: Umożliwia ustawienie numeru toru dla biegania lekkoatletycznego.

Okrążenia: Umożliwia automatyczne oznaczanie okrążeń za pomocą funkcji Auto Lap® lub ręczne po naciśnięciu przycisku . Funkcja Auto Lap automatycznie oznacza określony dystans jako okrążenie. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności (np. co 1 milę lub 5 km).

Śledzenie trybów: Włącza i wyłącza automatyczne śledzenie trybów podjazdów lub zjazdów dla aktywności narciarstwa i snowboardingu przełajowego.

Długość basenu: Ustawienie długości basenu dla pływania.

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

Rejestruj pułap tlenowy.: Umożliwia rejestrowanie pułapu tlenowego w przypadku biegów przełajowych.

Zmień nazwę: Umożliwia ustawienie nazwy aktywności.

Liczenie powtórzeń: Włącza lub wyłącza liczenie powtórzeń podczas treningu. Opcja Tylko treningi włącza liczenie powtórzeń tylko podczas treningów z instruktorem.

Przywróć domyślne: Umożliwia zresetowanie ustawień aktywności.

Statystyki trasy: Umożliwia śledzenie statystyk trasy w przypadku wspinaczki w pomieszczeniu.

Satelite: Umożliwia wybranie systemu satelitarnego, który ma być używany do aktywności ([Ustawienia satelitów](#), strona 53).

Samooceń: Określa, jak często dokonujesz oceny odczuwanego wysiłku związanego z daną aktywnością ([Ocenianie aktywności](#), strona 39).

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

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

Dostosowywanie ekranów danych

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

- 1 Naciśnij przycisk działania.
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz ustawienia aktywności.
- 6 Wybierz **Ekran danych**.
- 7 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wybrać ekran danych do dostosowania.
- 8 Naciśnij przycisk działania.
- 9 Wybierz opcję:

- Wybierz **Układ**, aby dostosować liczbę pól danych na ekranie danych.
- Wybierz pole, aby zmienić dane wyświetlane w tym polu.

PORADA: Aby wyświetlić listę wszystkich dostępnych pól danych, przejdź do [Pola danych](#), strona 69. Nie wszystkie pola danych są dostępne we wszystkich typach aktywności.

- Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację ekranu danych w pętli.
- Wybierz **Usuń**, aby usunąć ekran danych z pętli.

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

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

Ustawienia satelitów

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

Naciśnij przycisk działania, wybierz aktywność, wybierz , wybierz ustawienia aktywności, a następnie **Satelity**.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

Wyłączono: Umożliwia wyłączenie systemów satelitarnych dla danej aktywności.

Użyj domyślnego: Umożliwia korzystanie z domyślnego ustawienia systemu dla satelitów ([Ustawienia systemowe, strona 58](#)).

Tylko GPS: Umożliwia włączenie systemu satelity GPS.

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

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

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich modeli urządzenia.

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

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich modeli urządzenia.

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

Alerty

Możesz ustawić alerty dla każdej aktywności, co pomoże w trenowaniu, aby osiągnąć konkretne cele. Niektóre alerty są dostępne tylko dla określonych aktywności. Niektóre alerty wymagają dodatkowych akcesoriów, takich jak monitor tętna lub czujnik rytmu. Istnieją trzy rodzaje alertów: alerty o zdarzeniach, alerty zakresowe i alerty cykliczne.

Alert o zdarzeniach: Alert o zdarzeniach powiadomi Cię jeden raz. Zdarzeniu jest przypisana określona wartość. Możesz na przykład ustawić zegarek w taki sposób, aby wyświetlał alert po spaleniu określonej liczby kalorii.

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

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

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Rytm	Zakres	Można podać minimalny i maksymalny rytm.
Kalorie	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić liczbę kalorii.
Własne	Zdarzenie, cykliczny	Można wybrać istniejący komunikat lub utworzyć własny, a także wybrać typ alertu.
Dystans	Cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według dystansu.
Tętno	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tętno lub określić zmiany stref.
Tempo	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tempo.
Bieg/chód	Cykliczny	Można ustawić przerwy na chód w regularnych odstępach czasu.
Prędkość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną prędkość.
Tempo ruchu	Zakres	Można określić wysokie lub niskie tempo ruchów na minutę.
Czas	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według czasu.

Ustawianie alertu

- 1 Naciśnij przycisk działania.
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz ustawienia aktywności.
- 6 Wybierz **Alerty**.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać dodatkowe alerty dla aktywności.
 - Wybierz nazwę alertu, aby edytować istniejący alert.
- 8 Jeśli to konieczne, wybierz typ alertu.
- 9 Wybierz strefę, podaj wartości minimalne i maksymalne lub wprowadź wartość niestandardową dla alertu.
- 10 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.

Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować ustawienia dotyczące płci, roku urodzenia, wzrostu, masy ciała, nadgarstka i stref tętna (*Ustawianie stref tętna, strona 36*). Zegarek wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika**.
- 3 Wybierz opcję.

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

PRZESTROGA

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

NOTYFIKACJA

Aby korzystać z funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, zegarek Approach S70 musi być połączony z aplikacją Garmin Connect za pomocą technologii Bluetooth. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe możesz dodać przy pomocy konta Garmin Connect.

Aby uzyskać więcej informacji na temat funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, przejdź do garmin.com/safety.

Pomoc: Umożliwia wysyłanie automatycznej wiadomości z Twoim imieniem i nazwiskiem, łączem LiveTrack oraz pozycją GPS (jeśli dostępna) do kontaktów alarmowych.

Wykrywanie zdarzeń: Gdy zegarek Approach S70 wykryje zdarzenie podczas określonych aktywności na powietrzu, wysła on automatyczną wiadomość, łącznie LiveTrack oraz pozycję GPS (jeśli dostępna) do kontaktów alarmowych.

Dodawanie kontaktów alarmowych

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

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz .
- 2 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > Funkcje bezpieczeństwa > Kontakty alarmowe > Dodaj kontakty alarmowe**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Twoje kontakty alarmowe otrzymują powiadomienie, gdy dodasz je jako kontakt alarmowy i mogą zaakceptować lub odrzucić Twoją prośbę. Jeśli kontakt odmówi, musisz wybrać inny kontakt alarmowy.

Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń

PRZESTROGA

Wykrywanie zdarzeń jest dodatkową funkcją dostępną tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu. Funkcja wykrywania zdarzeń nie jest podstawowym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

NOTYFIKACJA

Przed uruchomieniem wykrywania zdarzeń na zegarku w aplikacji Garmin Connect należy skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 55](#)). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Bezpieczeństwo** > **Wykrywanie zdarzeń**.
- 3 Wybierz aktywność GPS.

UWAGA: Wykrywanie zdarzeń jest dostępne tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu.

Gdy telefon jest podłączony, a zegarek Approach S70 wykryje zdarzenie, aplikacja Garmin Connect wyśle automatyczną wiadomość e-mail oraz SMS z danymi użytkownika i pozycją GPS (jeśli jest dostępna) urządzenia do wskazanych kontaktów alarmowych. W urządzeniu i sparowanym smartfonie zostaną wyświetlone wiadomości wskazujące, że kontakty zostaną powiadomione po upływie 15 sekund. Jeśli pomoc nie jest potrzebna, możesz anulować automatyczną wiadomość alarmową.

Wzywanie pomocy

PRZESTROGA

Pomoc to funkcja dodatkowa i nie jest głównym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

NOTYFIKACJA

Aby móc wezwać pomoc, skonfiguruj kontakty alarmowe w aplikacji Garmin Connect ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 55](#)). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Pomoc**.

Zostanie wyświetlony ekran z odliczaniem.

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

Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie

Naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Zdrow. i dobre samopoczucie**.

Tętno: Dostosowuje ustawienia nadgarstkowego czujnika tętna (*Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 35*).

Tryb pulsoksymetru: Wybierz tryb pulsoksymetru (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 37*).

Codzienne podsumowanie: Włącza codzienne podsumowanie Body Battery, które pojawia się na kilka godzin przed rozpoczęciem przerwy na sen. Codzienne podsumowanie zapewnia informacje na temat tego, jak codzienna dawka stresu i historia aktywności wpłynęła na poziom Body Battery (*Body Battery, strona 25*).

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

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

Alert ruchu: Umożliwia włączenie lub wyłączenie funkcji Alert ruchu (*Korzystanie z alertów ruchu, strona 57*).

Alerty celu: Umożliwia włączenie lub wyłączenie alertów celu lub wyłączenie ich tylko podczas aktywności.

Alerty celu są wyświetlane dla celów codziennej liczby kroków, pokonanych piętér oraz cotygodniowej liczby minut intensywnej aktywności fizycznej.

Move IQ: Umożliwia włączenie lub wyłączenie wydarzeń Move IQ®. Jeśli ruchy odpowiadają znanym wzorcom ćwiczenia, funkcja Move IQ automatycznie zidentyfikuje rodzaj wydarzenia i wyświetli je na osi czasu.

Wydarzenia Move IQ pokazują typ aktywności i czas jej trwania, ale nie pojawiają się na liście aktywności lub w aktualnościach. Aby zapewnić sobie dokładniejsze i bardziej szczegółowe informacje, możesz zapisać trwającą aktywność w urzędzeniu.

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.

Korzystanie z alertów ruchu

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

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

Minut intensywnej aktywności

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

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

Zliczanie minut intensywnej aktywności

Zegarek z serii Approach S70 oblicza minuty intensywnej aktywności, porównując dane tętna ze średnią wartością tętna spoczynkowego. Jeśli pomiar tętna jest wyłączony, zegarek oblicza liczbę minut umiarkowanie intensywnej aktywności, analizując liczbę kroków na minutę.

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

Monitorowanie snu

Gdy zaśniesz, zegarek automatycznie wykryje sen i będzie monitorować Twój ruch podczas typowych godzin snu. Możesz podać swoje typowe godziny snu w ustawieniach aplikacji Garmin Connect lub zegarka ([Dostosowywanie trybu uśpienia, strona 60](#)). Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu, ruch podczas snu i wynik snu. Twój asystent snu przedstawia zalecenia dotyczące zapotrzebowania na sen na podstawie historii aktywności i snu, statusu zmienności tętna i odbytych drzemek ([Podglądy, strona 21](#)). Drzemki są dodawane do statystyk dotyczących snu i mogą także mieć wpływ na jakość odpoczynku. Szczegółowe statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

UWAGA: Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączania powiadomień i alertów, z wyjątkiem alarmów ([Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 15](#)).

Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

1 Noś zegarek podczas snu.

2 Prześlij dane monitorowania snu na swoje konto Garmin Connect ([Korzystanie z aplikacji na smartfona, strona 17](#)).

Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

Informacje dotyczące snu, w tym drzemek, możesz wyświetlić na swoim zegarku Approach S70 ([Podglądy, strona 21](#)).

Ustawienia systemowe

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

Język: Umożliwia ustawianie języka wyświetlanego na zegarku.

Czas: Umożliwia ustawienie czasu ([Ustawienia czasu, strona 59](#)).

Wyświetlanie: Umożliwia dostosowanie ustawień ekranu ([Zmiana ustawień wyświetlacza, strona 59](#)).

Tryb wyciszenia: Umożliwia ustawienie godzin snu i preferencji trybu wyciszenia ([Dostosowywanie trybu uśpienia, strona 60](#)).

Nie przeszkadzać: Umożliwia włączenie trybu Nie przeszkadzać. Możesz edytować preferencje dotyczące ekranu, powiadomień, alertów i gestów nadgarstka.

Autoblokada: Umożliwia automatyczne blokowanie przycisków i ekranu dotykowego, aby zapobiec przypadkowym naciśnięciom przycisków i przesuwaniu ekranu dotykowego.

Jednostki: Umożliwia ustawienie jednostek miary używanych w zegarku ([Zmianianie jednostek miary, strona 59](#)).

Początek tygodnia: Umożliwia określenie dnia używanego przez zegarek jako początek tygodnia.

Stan naładowania baterii: Umożliwia wyświetlanie pozostałego czasu pracy baterii jako wartości procentowej lub czasu.

Utwórz kopię zapas. i przywróć: Umożliwia włączenie automatycznego tworzenia kopii zapasowych danych i ustawień zegarka oraz natychmiastowe utworzenie kopii zapasowej danych. Dane z poprzedniej kopii zapasowej możesz przywrócić za pomocą aplikacji Garmin Connect.

Zeruj: Umożliwia zresetowanie danych użytkownika i ustawień ([Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 60](#)).

Aktualizacja oprogramowania: Umożliwia zainstalowanie pobranych aktualizacji oprogramowania, włączenie automatycznych aktualizacji lub ręczne sprawdzenie dostępności aktualizacji ([Aktualizacje produktów, strona 3](#)). Możesz wybrać opcję Nowości, aby wyświetlić listę nowych funkcji dodanych z ostatnio zainstalowaną aktualizacją oprogramowania.

O systemie: Wyświetla informacje o urządzeniu, oprogramowaniu, licencji i informacje prawne.

Menedżer map: Umożliwia wyświetlenie pobranych wersji map i pobranie aktualizacji map.

Zaawansowane: Umożliwia skonfigurowanie ustawień zaawansowanych ([Ustawienia zaawansowane, strona 60](#)).

Ustawienia czasu

Naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System > Czas**.

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

Format daty: Pozwala ustawić kolejność wyświetlania dnia, miesiąca i roku dla dat.

Ustaw czas: Umożliwia ustawienie czasu w zegarku. Opcja Automatycznie w sposób automatyczny ustawia strefę czasową na podstawie pozycji GPS.

Czas: Umożliwia ustawienie czasu, jeśli opcja Ustaw czas jest ustawiona na Ręcznie.

Alerty: Umożliwia ustawienie alarmów godzinnych oraz alertów wschodu i zachodu słońca, które będą się włączać na określoną liczbę minut lub godzin przed wystąpieniem tych zjawisk ([Ustawianie alertów czasu, strona 59](#)).

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

Ustawianie alertów czasu

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Czas > Alerty**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed zachodem słońca, wybierz kolejno **Do zachodu słońca > Stan > Włączono**, wybierz **Czas**, i podaj godzinę.
 - Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed wschodem słońca, wybierz kolejno **Do wschodu słońca > Stan > Włączono**, wybierz **Czas**, i podaj godzinę.
 - Aby alarm włączał się co godzinę, wybierz **Cogodzinna > Włączono**.

Zmiana ustawień wyświetlacza

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Wyświetlanie**.
- 3 Wybierz **Podczas aktywności, Do użytku ogólnego** lub **Podczas snu**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Wyświetlacz zawsze włączony**, aby zawsze wyświetlać dane tarczy zegarka oraz zmniejszyć jasność i przyciemnić tło. Włączenie tej opcji ma wpływ na długość pracy baterii i wyświetlacza.
 - Wybierz **Jasność**, aby ustawić poziom jasności ekranu.
 - Wybierz **Red Shift**, aby przełączyć ekran na odcienie czerwieni, tak aby korzystać z zegarka w warunkach słabego oświetlenia i zachować widzenie w nocy.
 - Wybierz **Alerty**, aby włączyć ekran dla alertów.
 - Wybierz **Gest nadgarstka**, aby włączenie ekranu następowało po podniesieniu i przekręceniu nadgarstka, aby na niego spojrzeć.
 - Wybierz **Limit czasu**, aby ustawić czas, po jakim ekran ma się wyłączyć.

Zmienianie jednostek miary

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

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

Dostosowywanie trybu uśpienia

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Tryb wyciszenia**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Harmonogram**, wybierz dzień i podaj normalne godziny snu.
 - Wybierz **Tarcza zegarka**, aby korzystać z tarczy zegarka w trybie uśpienia.
 - Wybierz **Wyświetlanie**, aby skonfigurować jasność ekranu i czas wyświetlania.
 - Wybierz **Nie przeszkadzać**, aby włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać.

Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień

Przed zresetowaniem wszystkich ustawień domyślnych należy zsynchronizować zegarek z aplikacją Garmin Connect, aby przesłać dane aktywności.

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień zegarka.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Zeruj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka, ale zachować wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika oraz historię aktywności, wybierz **Przywróć ust. domyśl.**
 - Aby skasować wszystkie aktywności z historii, wybierz **Skasuj wszystkie aktywności**.
 - Aby wyzerować wszystkie podsumowania dotyczące dystansu i czasu, wybierz **Zeruj podsumowania**.
 - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka oraz usunąć wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika i historię aktywności, wybierz **Skasuj dane i zresetuj ustawienia**.

UWAGA: Jeśli portfel Garmin Pay jest skonfigurowany, ta opcja spowoduje również usunięcie portfela z zegarka. Jeśli muzyka jest przechowywana na zegarku, ta opcja spowoduje również usunięcie muzyki zapisanej w zegarku.

Ustawienia zaawansowane

Naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Zaawansowane**.

Zrzut ekranowy: Umożliwia wykonanie zdjęcia ekranu urządzenia. Zrzuty ekranowe są zapisywane w folderze Screenshot w pamięci urządzenia.

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

Tryb USB: Przełącza zegarek w tryb MTP (Media Transfer Protocol) lub w tryb Garmin w przypadku podłączenia do komputera. Tryb Garmin umożliwia używanie zegarka, gdy jest podłączony do źródła zasilania.

Satelite: Umożliwia ustawianie domyślnego systemu satelitarnego używanego podczas aktywności. W razie potrzeby możesz dostosować ustawienia satelity dla każdej aktywności ([Ustawienia satelitów, strona 53](#)).

Czujniki bezprzewodowe

Zegarek może być sparowany i używany z czujnikami bezprzewodowymi za pomocą technologii ANT+® lub Bluetooth (*Czujniki bezprzewodowe, strona 61*). Po sparowaniu urządzeń istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 52*). Jeśli do zegarka dołączono czujnik, urządzenia te są już sparowane.

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

Typ czujnika	Opis
Czujniki kijów	Możesz korzystać z czujników kijów golfowych Approach, aby automatycznie śledzić swoje uderzenia golfowe, w tym pozycję, dystans i typ kija.
e-Bike	Podczas jazdy na rowerze elektrycznym możesz korzystać z zegarka i wyświetlać dane roweru, takie jak informacje o stanie akumulatora i potencjalnym zasięgu.
Zewnętrzny czujnik tętna	Podczas aktywności możesz korzystać z zewnętrznego czujnika tętna, takiego jak czujnik HRM 200, HRM-Fit™ lub HRM-Pro™, aby wyświetlać dane dotyczące tętna.
Czujnik na nogę	Gdy trenujesz w pomieszczeniach lub sygnał GPS jest słaby, możesz rejestrować tempo i dystans za pomocą czujnika na nogę.
Słuchawki	Do słuchania muzyki z zegarka możesz użyć słuchawek Bluetooth (<i>Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 48</i>).
Dalmierz	Możesz korzystać z kompatybilnego dalmierza laserowego do sprawdzenia odległości do chorągiewki podczas gry w golfa.
Prędkość/kadencja	Do roweru można podłączyć czujniki prędkości lub rytmu, aby wyświetlać dane podczas jazdy. W razie konieczności obwód koła można wprowadzić ręcznie (<i>Rozmiar i obwód kół, strona 72</i>).
Tempe	Czujnik temperatury tempe™ można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze.

Parowanie czujników bezprzewodowych

Podczas pierwszego łączenia czujnika bezprzewodowego z zegarkiem przy użyciu technologii ANT+ lub Bluetooth należy sparować oba urządzenia. Jeśli czujnik jest wyposażony zarówno w technologię ANT+, jak i Bluetooth, firma Garmin zaleca parowanie przy użyciu technologii ANT+. Po sparowaniu zegarek będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

- 1 Oddal się na co najmniej 10 m (33 stopy) od innych czujników bezprzewodowych.
- 2 Jeśli chcesz sparować czujnik tętna, załóż go.
Czujnik tętna nie będzie zapisywać ani przysyłać danych, jeśli nie zostanie założony.
- 3 Naciśnij .
- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria**.
- 5 Wybierz **Dodaj nowy**.
- 6 Wybierz typ czujnika.
- 7 Umieść zegarek w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp) od czujnika tętna i poczekaj, aż zegarek zostanie sparowany z czujnikiem.
Po połączeniu zegarka z czujnikiem w górnej części ekranu zostanie wyświetlona ikona.

Akcesoria do śledzenia kijów golfowych

Zegarek jest kompatybilny z akcesoriami do śledzenia kijów golfowych Approach. Możesz korzystać ze sparowanych akcesoriów do śledzenia kijów golfowych, aby automatycznie śledzić swoje uderzenia golfowe, w tym pozycję, dystans i typ kija. Więcej informacji możesz znaleźć w podręczniku użytkownika akcesoriów do śledzenia kijów golfowych.

Akcesorium do pomiaru tętna — tempo i dystans biegu

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

Dokładność tempa i dystansu zwiększa się wraz z kalibracją.

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

UWAGA: Automatyczna kalibracja nie działa w przypadku aktywności wykonywanych w pomieszczeniu, biegów przełajowych lub ultrabiegu (*Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu, strona 62*).

Kalibracja ręczna: Po biegu na bieżni z podłączonym akcesorium do pomiaru tętna możesz wybrać **Kalibruj i zapisz** (*Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 39*).

Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu

- Zaktualizuj oprogramowanie zegarka Approach (*Aktualizacje produktów, strona 3*).
- Ukończ kilka biegów na świeżym powietrzu z GPS i podłączonym akcesorium z serii HRM-Fit lub HRM-Pro. Ważne jest, aby zakres tempa na świeżym powietrzu odpowiadał zakresowi tempa na bieżni.
- Jeśli aktywność obejmuje bieg po piasku lub głębokim śniegu, przejdź do ustawień czujnika i wyłącz **Autokalibracja**.
- Jeśli wcześniej podłączono zgodny czujnik na nogę za pomocą technologii ANT+, ustaw stan czujnika na **Wyłączono** lub usuń go z listy podłączonych czujników.
- Ukończ bieg na bieżni z włączoną kalibracją ręczną (*Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 39*).
- Jeśli automatyczna i ręczna kalibracja wydaje się niedokładna, przejdź do ustawień czujnika i wybierz kolejno **Tempo i dystans HRM > Zeruj dane kalibracji**.

UWAGA: Możesz spróbować wyłączyć **Autokalibracja**, a następnie ponownie przeprowadzić kalibrację ręczną (*Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 39*).

Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania

Zgodne rowerowe czujniki prędkości lub rytmu pedałowania mogą przysyłać dane do posiadanego zegarka.

- Sparuj czujnik z zegarkiem (*Czujniki bezprzewodowe, strona 61*).
- Ustaw rozmiar kół (*Rozmiar i obwód kół, strona 72*).
- Idź pojeździć (*Rozpoczynanie aktywności, strona 38*).

tempe

Urządzenie współpracuje z czujnikiem temperatury tempe. 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 temperatury z urządzenia, należy sparować czujnik tempe z posiadanym urządzeniem. Zapoznaj się z instrukcjami dotyczącymi czujnika tempe, aby uzyskać więcej informacji (garmin.com/manuals/tempe).

Informacje o urządzeniu

Wymiana pasków

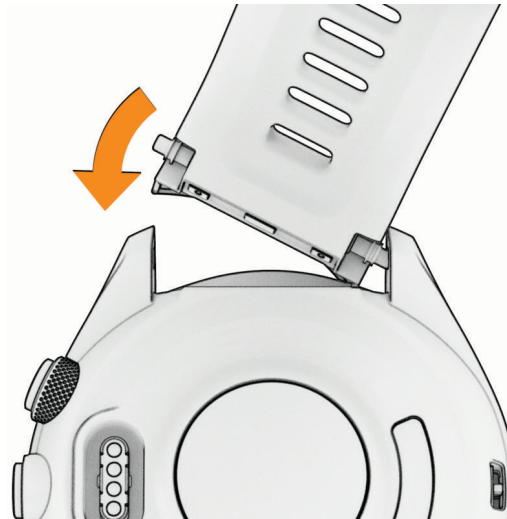
- 1 Za pomocą płaskiego śrubokręta wciśnij teleskop.



- 2 Zdejmij pasek z urządzenia.

- 3 Wybierz opcję:

- Aby wpiąć nowy pasek Approach S70, dopasuj koniec nowego paska do otworów w zegarku, wciśnij wystający teleskop, a następnie wciśnij pasek na miejsce.



UWAGA: Sprawdź, czy dobrze się trzyma. Teleskop powinien być dopasowany do otworów w zegarku.

- Aby wpiąć kompatybilny pasek QuickFit®, wyjmij teleskop z paska Approach S70, umieść go w zegarku i wciśnij nowy pasek na miejsce.



UWAGA: Sprawdź, czy dobrze się trzyma. Zatrząsk powinien zamknąć się na teleskopie.

4 Powtórz powyższe kroki, przymocowując pasek z drugiej strony.

Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Klasa wodoodporności	5 ATM ¹
Zakres temperatury roboczej i przechowywania	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)
Częstotliwości bezprzewodowe (zasilanie) na terenie Unii Europejskiej (UE)	Approach S70 - 42 mm: 2,4 GHz przy 16,09 dBm (maksimum), 13,56 MHz przy -40 dBm (maksimum) Approach S70 - 47 mm: 2,4 GHz przy 17,42 dBm (maksimum), 13,56 MHz przy -40 dBm (maksimum)
Wartości SAR w UE	Approach S70 - 42 mm: 0,27 W/kg – kończyna, 0,42 W/kg – tułów Approach S70 - 47 mm: 1,2 W/kg – kończyna, 0,47 W/kg – tułów

Informacje o baterii

Rzeczywisty czas działania baterii zależy od używanych w zegarku funkcji, np. pomiaru tętna na nadgarstku, powiadomień ze smartfona, sygnału GPS, czujników wewnętrznych oraz połączonych czujników.

Tryb	Approach S70 - 42 mm – czas pracy baterii	Approach S70 - 47 mm – czas pracy baterii
Tryb zegarka	Do 10 dni (standardowe użytkowanie)	Do 16 dni (standardowe użytkowanie)
Tryb wszystkie systemy satelitarne	Do 15 godzin (standardowe użytkowanie)	Do 20 godzin (standardowe użytkowanie)

¹ Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

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

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

Zabronione jest używanie jakichkolwiek twardych albo ostro zakończonych przedmiotów do obsługi ekranu dotykowego, grozi to bowiem uszkodzeniem ekranu.

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

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

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

Czyszczenie zegarka

⚠ PRZESTROGA

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

NOTYFIKACJA

Po podłączeniu urządzenia do ładowarki nawet najmniejsze ilości potu i wilgoci obecne na urządzeniu mogą spowodować korozję styków elektrycznych urządzeń. Korozja tych elementów może uniemożliwić ładowanie i przesyłanie danych.

PORADA: Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/fitandcare.

- 1 Opłucz wodą lub użyj wilgotnej, niestrzępiącej się ściereczki.
- 2 Pozostaw zegarek do całkowitego wyschnięcia.

Przechowywanie przez dłuższy czas

Jeśli urządzenie nie będzie używane przez kilka miesięcy, należy przed jego przechowywaniem naładować baterię do poziomu co najmniej 50%. Urządzenie należy przechowywać w chłodnym, suchym miejscu o temperaturze zbliżonej do średniej temperatury pokojowej. Przed ponownym użyciem urządzenia należy je w pełni naładować.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

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

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

Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami

Etykieta dla tego urządzenia jest dostarczana elektronicznie. Etykieta elektroniczna może zawierać informacje prawne, takie jak numery identyfikacyjne podane przez FCC lub regionalne oznaczenia zgodności, a także odpowiednie informacje na temat produktu i licencji.

- 1 Naciśnij .
- 2 W menu ustawień wybierz **System**.
- 3 Wybierz **O systemie**.

Zarządzanie danymi

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

Usuwanie plików

NOTYFIKACJA

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

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

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

Rozwiązywanie problemów

Źródła dodatkowych informacji

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

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową support.garmin.com.
- Odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.
- Odwiedź stronę www.garmin.com/ataccuracy w celu uzyskania informacji na temat dokładności funkcji. Produkt nie jest urządzeniem medycznym.

Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii

Aby wydłużyć czas działania baterii, możesz skorzystać z poniższych wskazówek.

- Zmniejsz limit czasu wyświetlania (*Zmiana ustawień wyświetlacza, strona 59*).
 - Przestań używać opcji limitu czasu wyświetlania **Wyświetlacz zawsze włączony** i wybierz krótszy limit czasu (*Zmiana ustawień wyświetlacza, strona 59*).
 - Zmniejsz jasność ekranu (*Zmiana ustawień wyświetlacza, strona 59*).
 - Użyj trybu satelitarnego UltraTrac dla swojej aktywności (*Ustawienia satelitów, strona 53*).
 - Wyłącz technologię Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Sterowanie, strona 31*).
 - Jeśli chcesz wstrzymać aktywność na dłuższy czas, wybierz opcję **Wznów później** (*Zatrzymywanie aktywności, strona 39*).
 - Korzystaj z tarczy zegarka, która nie jest aktualizowana co sekundę.
Na przykład korzystaj z tarczy zegarka bez drugiej wskazówki (*Dostosowywanie tarczy zegarka, strona 49*).
 - Ogranicz powiadomienia z telefonu wyświetlane przez zegarek (*Zarządzanie powiadomieniami, strona 15*).
 - Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanych urządzeń (*Przesyłanie danych tętna do urządzeń Garmin, strona 35*).
 - Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna (*Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 35*).
- UWAGA:** Funkcja monitorowania tętna mierzonego na nadgarstku służy do obliczania minut intensywnej aktywności i spalonych kalorii.
- Włącz ręczne odczyty pulsoksymetru ręcznego (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 37*).

Moje urządzenie nie może znaleźć pól golfowych w pobliżu

Jeśli aktualizacja zostanie przerwana lub anulowana przed jej zakończeniem, urządzenie może nie mieć dostępu do niektórych danych pól golfowych. Aby naprawić brakujące dane, zaktualizuj pola golfowe ponownie.

- 1 Pobierz i zainstaluj aktualizację pól golfowych z aplikacji Garmin Express ([Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express, strona 17](#)).
- 2 Bezpiecznie odłącz urządzenie.
- 3 Wyjdź na zewnątrz i rozpocznij testową rundę golfa, aby sprawdzić, czy urządzenie znajduje pobliskie pola golfowe.

Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?

Zegarek Approach S70 jest zgodny z telefonami wykorzystującymi technologię Bluetooth.

Więcej informacji na temat zgodności z Bluetooth można znaleźć na stronie garmin.com/ble.

Mój telefon nie łączy się z zegarkiem

Jeśli Twój telefon nie łączy się z zegarkiem, spróbuj skorzystać z poniższych porad.

- Wyłącz telefon i zegarek, a następnie włącz je ponownie.
- Włącz obsługę technologii Bluetooth w telefonie.
- Zaktualizuj aplikację Garmin Golf do najnowszej wersji.
- Usuń zegarek z aplikacji Garmin Golf i ustawień Bluetooth, aby powtórzyć proces parowania.
- W przypadku zakupu nowego telefonu usuń zegarek z aplikacji Garmin Golf w starym telefonie, którego nie będziesz już używać.
- Umieść telefon w pobliżu zegarka, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- W smartfonie otwórz aplikację Garmin Golf i wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- Naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Telefon > Paruj telefon**.

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz .
- 3 Przewiń w dół do ostatniego elementu na liście i go wybierz.
- 4 Wybierz pierwszą pozycję z listy.
- 5 Wybierz język.

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowe jednostki miar

- Sprawdź, czy na urządzeniu wybrane są prawidłowe jednostki miar ([Zmienianie jednostek miary, strona 59](#)).
- Sprawdź, czy na koncie Garmin Golf wybrane są prawidłowe jednostki miar.

Jeśli jednostki miar na urządzeniu różnią się od tych na koncie Garmin Golf, ustawienia na urządzeniu mogą zostać nadpisane podczas jego synchronizacji.

Ponowne uruchamianie zegarka

- 1 Przytrzymaj , aż zegarek się wyłączy.
- 2 Przytrzymaj , aby włączyć zegarek.

Odbieranie sygnałów satelitarnych

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

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

1 Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.

Przednia część urządzenia powinna być zwrócona w kierunku nieba.

2 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

Zlokalizowanie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Regularnie synchronizuj zegarek z kontem Garmin:
 - Podłącz zegarek do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express.
 - Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Garmin Golf, korzystając z telefonu z włączoną funkcją Bluetooth.
 - Połącz zegarek z kontem Garmin, korzystając z sieci bezprzewodowej Wi-Fi.

Po połączeniu z kontem Garmin zegarek pobiera dane satelitarne z kilku ostatnich dni, co umożliwia szybkie odbieranie sygnałów satelitów.

- Udaj się w otwarty teren, z dala od wysokich budynków i drzew.
- Pozostań na miejscu przez kilka minut.

Śledzenie aktywności

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

Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana

Dzienna liczba kroków jest resetowana codziennie o północy.

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

Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Noś zegarek na nadgarstku ręki, która nie jest dominująca.
- Noś zegarek w kieszeni, kiedy pchasz wózek spacerowy lub kosiarkę.
- Noś zegarek w kieszeni, kiedy aktywnie używasz wyłącznie rąk lub ramion.

UWAGA: Zegarek może interpretować niektóre powtarzające się ruchy, takie jak te wykonywane w trakcie mycia naczyń, składania prania lub klaskania, jako kroki.

Liczba kroków na moim zegarku i koncie Garmin Connect nie jest zgodna

Liczba kroków na koncie Garmin Connect aktualizuje się po zsynchronizowaniu zegarka.

1 Wybierz opcję:

- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Express (*Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze, strona 17*).
- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect (*Korzystanie z aplikacji na smartfona, strona 17*).

2 Zaczekaj, aż dane zostaną zsynchronizowane.

Synchronizacja może potrwać kilka minut.

UWAGA: Odświeżenie aplikacji Garmin Connect lub Garmin Express nie powoduje synchronizacji danych ani aktualizowania liczby kroków.

Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności

Wskaźnik minut intensywnej aktywności zaczyna migać po przekroczeniu progu intensywności zaliczającego aktywność jako minuty intensywnej aktywności.

Załącznik

Pola danych

Niektóre pola danych do wyświetlania danych wymagają używania akcesoriów ANT+.

% **maks. tętna ost. okrążenia**: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla ostatniego ukończonego okrążenia.

% **maksymalnego tętna**: Procentowa wartość maksymalnego tętna.

% **maksymalnego tętna okrążenia**: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.

% **maksymalnego tętna okrążenia**: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.

% **rez. tętna ost. okrążenia**: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla ostatniego ukończonego okrążenia.

% **rezerwy tętna**: Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).

% **rezerwy tętna okrążenia**: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.

Aktualny czas: Godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).

Aktualny czas (sekundy): Aktualny czas z uwzględnieniem sekund.

Aktywne kalorie: Kalorie spalone podczas aktywności.

Całkowity spadek: Całkowity dystans spadku podczas aktywności lub od ostatniego zerowania danych.

Całkowity wznios: Całkowity dystans wzniosu podczas aktywności lub od ostatniego zerowania danych.

Ciśnienie barometryczne: Obecne skalibrowane ciśnienie panujące w danym środowisku.

Ciśnienie otoczenia: Nieskalibrowane ciśnienie panujące w danym środowisku.

Czas etapu: Czas, który upłynął dla etapu treningu.

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.

Czasomierz serii: Ilość czasu spędzanego w bieżącej serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.

Czas ostatniego okrążenia: Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Czas postoju: Całkowity czas bezruchu w ramach bieżącej aktywności.

Czas pływania: Czas pływania w ramach bieżącej aktywności, bez uwzględniania czasu odpoczynku.

Czas ruchu: Całkowity czas ruchu w ramach bieżącej aktywności.

Czas w strefie: Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna.

Częstotliwość oddechu: Rytm oddychania w oddechach na minutę (brpm).

Doskonałość: Stosunek dystansu przebitego w poziomie do zmiany dystansu w pionie.

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Dystans etapu: Bieżący pokonany dystans podczas etapu treningu.

Dystans interwału: Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.

Dystans na ruch: Dystans pokonany podczas ruchu.

Dystans okrążenia: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

Dystans okrążenia na ruch: Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.

Dystans okrążenia na ruch: Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.

Dystans ost. okrążenia: Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Dystans ostatniego okrążenia na ruch: Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.

Dystans ruchu ost. okrążenia: Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.

Długości: Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącej aktywności.

Długości interwału: Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącego interwału.

Efekt treningu aerobowego: Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej.

Efekt treningu beztlenowego: Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności anaerobowej.

Godziny pracy baterii: Liczba godzin pozostałych do rozładowania baterii.

GPS: Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.

Kad. ost. okrążenia: Kolarstwo. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Kadencja: Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.

Kadencja: Bieganie. Liczba kroków na minutę (lewej i prawej nogi).

Kadencja okrążenia: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

Kadencja okrążenia: Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

Kadencja ostatniego okrążenia: Bieganie. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Kroki: Liczba kroków w ramach bieżącej aktywności.

Kurs kompasowy: Kierunek przemieszczania się.

Maks. % rez. tętna interw.: Maksymalna procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.

Maksymalna prędkość: Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Maksymalna wysokość: Największa osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.

Maksymalna z 24 godzin: Maksymalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.

Maksymalne tętno interwału: Maks. tętno w ramach bieżącego interwału pływania.

Maksymalny % tętna interwału: Maksymalna procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.

Minimalna wysokość: Najmniejsza osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.

Minimalna z 24 godzin: Minimalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.

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%.

Obciążenie: Obciążenie treningowe w ramach bieżącej aktywności. Obciążenie treningowe to wartość określająca zwiększoną powysiłkową konsumpcję tlenu (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC), która informuje o intensywności ćwiczeń.

Ogólna przewaga / strata: Całkowity czas lepszy lub gorszy od tempa docelowego lub prędkości.

Okrążenia: Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

Piętra na minutę: Liczba pokonanych pięter na minutę.

Piętra w dół: Łączna liczba pokonanych pięter w dół w ciągu dnia.

Podgląd widżetów: Bieganie. Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżący zakres kadencji.

Pokonane piętra: Łączna liczba pokonanych pięter w górę w ciągu dnia.

Powtórzenie: Pomiar czasu w ramach ostatniego interwału plus bieżący odpoczynek (pływanie w basenie).

Pozostałe serie: Ilość pozostałych powtórzeń dla treningu.

Prędkość: Bieżące tempo podróży.

Prędkość etapu: Bieżąca prędkość podczas etapu treningu.

Prędkość okrążenia: Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

Prędkość ostatniego okrążenia: Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Procent baterii: Procent naładowania baterii.

Ruchy: Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.

Ruchy okrążenia: Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.

Ruchy okrążenia: Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.

Ruchy ostatniego okrążenia: Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Ruchy ostatniego okrążenia: Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Ruchy ostatniej długości: Liczba ruchów w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

Spadek okrążenia: Pionowy dystans spadku dla bieżącego okrążenia.

Spadek ost. okrążenia: Pionowy dystans spadku pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Śr. % maks. tętn. interw.: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.

Średni % rezerwy tętna interwału: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.

Średni % rezerwy tętna: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.

Średni % tętna maksymalnego: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.

Średnia kadencja: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

Średnia kadencja: Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

Średnia prędkość: Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Średnia prędkość całkowita: Średnia prędkość dla bieżącej aktywności, wliczając prędkość ruchu i bezruchu.

Średnia prędkość ruchu: Średnia prędkość ruchu w ramach bieżącej aktywności.

Średnia ruchów na długość w interwale: Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącego interwału.

Średnia ruchów na długość w interwale: Średnia liczba ruchów na długość w trakcie bieżącego interwału.

Średni czas okrążenia: Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.

Średni dystans na ruch: Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.

Średni dystans na ruch: Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.

Średnie tempo: Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tempo na 500 m: Średnie tempo pływania na 500 m w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tempo ruchów: Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tętno: Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tętno interwału: Średnie tętno w ramach bieżącego interwału pływania.

Średnio ruchów na długość: Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącej aktywności.

Średnio ruchów na długość: Średnia liczba ruchów na długość w trakcie bieżącej aktywności.

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 40*).

Stoper: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

Stosunek stref tętna: Kolorowy wskaźnik pokazujący stosunek czasu spędzonego w każdej strefie tętna.

Strefa tętna: Bieżący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalane są w oparciu o profil użytkownika i maksymalne tętno (po odjęciu wieku od 220).

Styl interwału: Bieżący styl ruchu dla interwału.

Styl ostatniej długości: Styl ruchu w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

Suma kalorii: Łączna liczba spalonych kalorii danego dnia.

Swolf interwału: Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału.

Swolf ostat. długości: Wynik swolf w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

Temperatura: Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do czujnika tempe.

Tempo: Bieżące tempo.

Tempo etapu: Bieżące tempo podczas etapu treningu.

Tempo interwału: Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.

Tempo na 500 m: Bieżące tempo pływania na 500 m.

Tempo na 500 m okrążenia: Średnie tempo pływania na 500 m w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo na 500 m ost. okrążenia: Średnie tempo pływania na 500 m w ramach ostatniego okrążenia.

Tempo okrążenia: Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo ostatniego okrążenia: Średnie tempo w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

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

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

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

Tempo ruchów okrążenia: Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo ruchów okrążenia: Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo ruchów ost. okrążenia: Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Tempo ruchów ost. okrążenia: Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

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

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

Tempo skor. wzgl. nachyl.: Średnie tempo dostosowane do kąta nachylenia terenu.

Tętno: Liczba uderzeń serca na minutę (bpm). Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.

Tętno okrążenia: Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.

Tętno ostatniego okrążenia: Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

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.

Wsk. całk. wzn./spad.: Całkowite dystanse wzniosu oraz spadku podczas aktywności lub od ostatniego zerowania danych.

Wskaźnik efektów treningu: Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej i anaerobowej.

Wskaźnik tętna: Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę tętna.

Wykres barometryczny: Wykres przedstawiający ciśnienie barometryczne w czasie.

Wykres prędkości: Wykres przedstawiający prędkość podczas aktywności.

Wykres tempa: Wykres przedstawiający tempo w trakcie aktywności.

Wykres tętna: Wykres przedstawiający tętno przez cały czas trwania aktywności.

Wykres wysokości: Wykres przedstawiający wysokość w czasie.

Wysokość: Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

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

Wznios okrążenia: Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego okrążenia.

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

Zachód słońca: Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Rozmiar i obwód kół

W przypadku używania czujnika prędkości podczas jazdy na rowerze wykryje on automatycznie rozmiar koła. W razie konieczności wprowadź ręcznie obwód koła w ustawieniach czujnika prędkości.

Rozmiar kół rowerowych oznaczony jest po obu stronach opony. W celu obliczenia obwodu koła można użyć jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

Znaczenie symboli

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



Symbol utylizacji i recyklingu zgodnie z dyrektywą WEEE. Symbol WEEE jest umieszczany na produktach zgodnych z dyrektywą UE 2012/19/UE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE). Ma on na celu zapobieganie niewłaściwej utylizacji produktu oraz promowanie ponownego wykorzystania i recyklingu.

