

GARMIN®



ZEGAREK Z SERII FORERUNNER® 570

Podręcznik użytkownika

© 2025 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, TracBack® 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™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, seria HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ oraz Vector™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej podmiotów zależnych. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® oraz Mac® są znakami towarowymi firmy Apple Inc. zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Zaawansowane analizy pracy serca zostały przeprowadzone przez firmę Firstbeat. iOS® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Cisco Systems, Inc. używanym przez firmę Apple Inc. Iridium® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Iridium Satellite LLC. Shimano® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. USB-C® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy USB Implementers Forum. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® Oraz Windows NT® są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Zwift™ jest znakiem towarowym firmy Zwift, Inc. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe stanowią własność poszczególnych jednostek.

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

M/N: A04909, A04911

Spis treści

Wstęp.....	1
Konfigurowanie zegarka.....	1
Funkcje przycisków.....	2
Stan sygnału GPS i ikony stanu.....	3
Funkcje ekranu dotykowego.....	4
Włączanie i wyłączanie ekranu dotykowego.....	4
Dostosowywanie tarczy zegarka.....	5
Aplikacje i aktywności.....	5
Aplikacje.....	6
Treningi.....	8
Rozpoczynanie treningu.....	8
Wynik wykonania treningu.....	9
Realizowanie treningu z Garmin Connect.....	9
Po polecanym treningu codziennym.....	10
Rozpoczynanie treningu interwałowego.....	10
Dostosowywanie treningu interwałowego.....	11
Rejestrowanie testu krytycznej prędkości pływania.....	11
Korzystanie z funkcji Virtual Partner®.....	11
Ustawianie celu treningowego.....	12
Wyścig z poprzednią aktywnością.....	12
Informacje o kalendarzu treningów.....	12
Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect.....	13
Nagrywanie notatki głosowej.....	13
Korzystanie z poleceń głosowych.....	13
Polecenia głosowe zegarka.....	14
Garmin Pay.....	15
Konfigurowanie portfela Garmin Pay.....	15
Płacenie za zakupy za pomocą zegarka.....	16
Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay.....	16
Zarządzanie kartami Garmin Pay.....	17

Zmiana kodu dostępu Garmin Pay.....	17
Korzystanie z funkcji Messenger.....	17
Aktywności.....	18
Rozpoczynanie aktywności.....	19
Porady dotyczące rejestrowania aktywności.....	19
Zatrzymywanie aktywności.....	20
Ocenianie aktywności.....	20
Biegi.....	21
Bieganie.....	21
Bieg lekkoatletyczny.....	22
Wskazówki dotyczące rejestrowania biegu lekkoatletycznego.....	22
Bieganie z funkcją Wirtualny bieg.....	23
Kalibrowanie dystansu na bieżni..	23
Rejestrowanie aktywności ultrabiegu.....	23
Ustawienia automatycznego odpoczynku dla ultrabiegów.....	24
Rejestrowanie aktywności biegu przeszkodowego.....	24
Trening PacePro™.....	24
Pobieranie planu PacePro z Garmin Connect.....	24
Tworzenie planu PacePro w zegarku.....	25
Rozpoczynanie planu PacePro.....	26
Kolarstwo.....	27
Korzystanie z trenażera rowerowego.....	27
Przewodnik mocy.....	28
Tworzenie i korzystanie z przewodnika mocy.....	28
Pływanie.....	29
Pływanie — terminologia.....	29
Styl pływania.....	29
Porady dotyczące aktywności pływackich.....	30
Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania.....	30
Trening z dziennikiem ćwiczeń.....	31
Funkcja Wielobój.....	31
Trening do triathlonu.....	31

Tworzenie aktywności		Alerty aktywności.....	49
Multisport.....	32	Odtwarzanie powiadomień	
Aktywności na siłowni.....	32	głosowych podczas	
Rejestrowanie aktywności treningu		aktywności.....	50
siłowego.....	32	Włączanie funkcji automatycznej	
Rejestrowanie aktywności		wspinaczki.....	51
mobilności.....	33	Ustawienia satelitów.....	51
Rejestracja aktywności HIIT.....	33		
Rejestrowanie wspinaczki		Sterowanie.....	52
w pomieszczeniu.....	34	Dostosowywanie menu elementów	
Aktywności na powietrzu.....	35	sterujących.....	55
Golf.....	35	Korzystanie z ekranu latarki.....	55
Granie w golfa.....	35		
Menu gry w golfa.....	37	Podglądy.....	56
Przesuwanie chorągiewki.....	38	Wyświetlanie podglądów.....	59
Wyświetlanie zmierzonych		Personalizacja listy podglądów.....	59
uderzeń.....	38	Tworzenie folderu podglądów.....	60
Zachowaj wyniki.....	39	Body Battery.....	60
Wyświetlanie kierunku do		Porady dotyczące uzyskiwania	
dołka.....	40	lepszych danych Body Battery.....	60
Zapisywanie własnych celów...	40	Pomiary efektywności.....	61
Wyświetlanie hazardów.....	41	Informacje o szacowanym pułapie	
Wyświetlanie odległości do lay-		tlenowym.....	62
upów i doglegów.....	41	Sprawdzanie szacowanego pułapu	
Rejestrowanie wspinaczki typu		tlenowego dla biegu.....	63
bouldering.....	42	Sprawdzanie szacowanego pułapu	
Wędkowanie.....	42	tlenowego dla jazdy na rowerze...	63
Polowanie.....	43	Wyświetlanie przewidywanych czasów	
Sporty zimowe.....	43	dla wyścigów.....	63
Wyświetlanie zjazdów na		Status zmienności tętna.....	64
nartach.....	43	Przygotowanie wydolnościowe.....	65
Inne aktywności.....	44	Wyświetlanie przygotowania	
Rejestrowanie ćwiczeń		wydolnościowego.....	65
oddechowych.....	44	Próg mleczanowy.....	65
Rejestrowanie medytacji.....	44	Wyświetlanie krzywej mocy.....	66
Dostosowywanie aktywności		Stan wytrenowania.....	66
i aplikacji.....	44	Poziomy stanu wytrenowania.....	67
Personalizacja listy aplikacji.....	45	Wskazówki dotyczące uzyskania	
Dostosowywanie listy ulubionych		informacji o stanie	
aktywności.....	45	wytrenowania.....	67
Przypinanie ulubionej aktywności		Duże obciążenie.....	68
do listy.....	45	Charakter obciążenia	
Dostosowywanie ekranów		treningowego.....	68
danych.....	46	Wskaźnik obciążenia.....	68
Dodawanie ekranu danych		Informacje o funkcji Training	
mapy.....	46	Effect.....	69
Tworzenie własnych aktywności..	46	Czas odpoczynku.....	69
Ustawienia aktywności.....	47	Tętno odpoczynku.....	70

Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa	70	Personalizacja wieczornych raportów	83
Wstrzymywanie i wznawianie stanu wytrenowania	70	Ustawianie alertów czasu	83
Gotowość do treningu	71	Ustawianie alertu burzowego	83
Kalendarz wyścigów i wyścig główny ..	72	Włączanie alertów połączenia ze smartfonem	83
Trenowanie do wyścigu	72	Ustawienia dźwięku i wibracji	84
Dodawanie akcji	73	Ustawienia wyświetlacza i jasności	84
Korzystanie z asystenta jet lagu	73	Łączność	84
Planowanie podróży w aplikacji Garmin Connect	73	Czujniki i akcesoria	84
Zegary	74	Czujniki bezprzewodowe	85
Ustawianie alarmu	74	Parowanie czujników bezprzewodowych	86
Edycja alarmu	74	Akcesorium do pomiaru tętna – tempo i dystans biegu	86
Korzystanie ze stopera	75	Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu	86
Kasowanie minutnika	75	Dynamika biegu	87
Korzystanie ze stopera	76	Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania	87
Alternatywne strefy czasowe	77	Moc biegowa	88
Edytowanie alternatywnej strefy czasowej	77	Piersiowy pomiar tętna podczas pływania	88
Dodawanie odliczania do wydarzenia	78	Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia	89
Edytowanie odliczania do wydarzenia	78	Funkcje łączności telefonu	89
Historia	78	Parowanie smartfonu	89
Korzystanie z historii	79	Dzwonienie za pomocą aplikacji Telefon	90
Historia funkcji Multisport	79	Korzystanie z asystenta telefonu	90
Osobiste rekordy	79	Włączanie powiadomień z telefonu	91
Wyświetlanie osobistych rekordów	79	Wyświetlanie powiadomień	91
Przywracanie osobistego rekordu	80	Odbieranie połączenia przychodzącego	92
Usuwanie osobistych rekordów	80	Odpowiadanie na wiadomość tekstową	92
Wyświetlanie podsumowania danych	80	Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth	92
Ustawienia powiadomień i alertów ..	81	Włączanie i wyłączanie alertów Znajdź mój telefon	92
Alerty dotyczące dbania o zdrowie i dobre samopoczucie	81		
Ustawianie alertów nietypowego tętna	82		
Alert ruchu	82		
Dostosowywanie alertów ruchu	82		
Poranny raport	82		
Dostosowywanie raportu porannego	82		
Wieczorny raport	83		

Lokalizowanie smartfona zgubionego podczas aktywności GPS.....	93	Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna.....	102
Funkcje łączności Wi-Fi.....	93	Przesłanie danych tętna.....	102
Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi.....	93	Pulsoksymetr.....	102
Garmin Share.....	93	Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru.....	103
Udostępnianie danych za pomocą Garmin Share.....	94	Ustawianie trybu pulsoksymetru....	104
Odbieranie danych za pomocą Garmin Share.....	94	Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru.....	104
Ustawienia Garmin Share.....	94	Cel automatyczny.....	104
Aplikacje na telefon i na komputer.....	94	Minut intensywnej aktywności.....	104
Garmin Connect.....	95	Zliczanie minut intensywnej aktywności.....	104
Subskrypcja Garmin Connect+.....	95	Monitorowanie snu.....	105
Korzystanie z aplikacji Garmin Connect.....	96	Korzystanie z automatycznego śledzenia snu.....	105
Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect.....	96	Zaburzenia oddychania.....	105
Ujednolicony stan wytrenowania.....	96	Nawigacja.....	105
Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze.....	96	Zapisywanie pozycji.....	105
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express.....	97	Zapisywanie pozycji.....	105
Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect... ..	97	Wyświetlanie i edytowanie zapisanych pozycji.....	106
Funkcje Connect IQ.....	97	Usuwanie pozycji.....	106
Pobieranie funkcji Connect IQ.....	97	Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect....	106
Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera.....	97	Rozpoczynanie aktywności GPS z udostępnionej pozycji.....	106
Aplikacja Garmin Messenger.....	98	Nawigacja do udostępnionej pozycji podczas aktywności.....	107
Aplikacja Garmin Golf.....	98	Podróżowanie do celu.....	107
Tryby wyróżnienia.....	98	Podróż z funkcją Wróć do startu.....	107
Dostosowanie domyślnego trybu wyróżnienia.....	99	Przerywanie podróży wyznaczoną trasą.....	108
Tworzenie niestandardowych trybów wyróżnienia.....	100	Kursy.....	108
Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie.....	100	Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect.....	108
Tętno z nadgarstka.....	100	Wysyłanie kursu do urządzenia..	108
Noszenie zegarka.....	101	Podążanie kursem w urządzeniu... ..	109
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	101	Wyświetlanie lub edytowanie informacji o kursie.....	109
		Ustawianie kursu kompasowego.....	109
		Wysokościomierz i barometr.....	109
		Mapa.....	110
		Dodawanie ekranu danych mapy.....	110
		Przesuwanie i powiększanie mapy....	110

Ustawienia mapy	110	Ustawianie kodu dostępu zegarka	120
Funkcje bezpieczeństwa		Zmiana kodu dostępu zegarka	120
i monitorowania	111	Kompas	120
Dodawanie kontaktów alarmowych ...	111	Ustawienia kompasu	121
Dodawanie kontaktów	111	Ręczna kalibracja kompasu	121
Włączanie i wyłączanie wykrywania		Ustawianie odniesienia	
zdarzeń	112	północnego	121
Wzywanie pomocy	112	Wysokościomierz i barometr	121
Wiadomości od widzów	112	Ustawienia wysokościomierza	
Blokowanie wiadomości od		i barometru	122
widzów	113	Kalibracja wysokościomierza	
Muzyka	113	barometrycznego	122
Łączenie się z dostawcą		Ustawienia czasu	122
zewnętrznym	113	Synchronizacja czasu	122
Pobieranie materiałów dźwiękowych		Zaawansowane ustawienia	
od dostawców zewnętrznych	113	systemowe	123
Pobieranie osobistych materiałów		Zmienianie jednostek miary	123
dźwiękowych	114	Ustawienia zapisu danych	123
Słuchanie muzyki	114	Przywracanie i resetowanie	
Sterowanie odtwarzaniem muzyki	115	ustawień	123
Podłączanie słuchawek Bluetooth	115	Przywracanie ustawień i danych	
Zmiana trybu dźwięku	116	z Garmin Connect	124
Profil użytkownika	116	Resetowanie wszystkich domyślnych	
Ustawianie profilu użytkownika	116	ustawień	124
Ustawienia płci	116	Wyświetlanie informacji	
Wyświetlanie wieku		o urządzeniu	124
sprawnościowego	116	Wyświetlanie informacji dotyczących	
Informacje o strefach tętna	116	zgodności i przepisów związanych z e-	
Cele fitness	117	etykietami	124
Ustawianie stref tętna	117	Informacje o urządzeniu	125
Zezwolenie zegarkowi na określenie		Informacje o wyświetlaczu AMOLED	125
stref tętna	117	Ładowanie zegarka	125
Obliczanie strefy tętna	118	Dbanie o urządzenie	126
Ustawianie stref mocy	118	Czyszczenie zegarka	126
Automatyczne wykrywanie pomiarów		Wymiana pasków	127
efektywności	118	Dane techniczne	127
Ustawienia menedżera zasilania	119	Informacje o czasie działania	
Personalizacja opcji oszczędzania		baterii	128
baterii	119	Rozwiązywanie problemów	128
Ustawienia systemowe	119	Aktualizacje produktów	128
Dostosowywanie skrótów		Źródła dodatkowych informacji	128
przycisków	120	Moje urządzenie wyświetla	
		nieprawidłowy język	128
		Wskazówki dotyczące	
		maksymalizowania czasu działania	
		baterii	129

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

Załącznik..... 132

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

Pola danych..... 137

Wstęp

OSTRZEŻENIE

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

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

Konfigurowanie zegarka

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

- Przytrzymaj przycisk , aby włączyć zegarek ([Funkcje przycisków, strona 2](#)).
- Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby przeprowadzić wstępną konfigurację.
Podczas początkowej konfiguracji możesz sparować zegarek z telefonem, aby m.in. otrzymywać powiadomienia czy synchronizować aktywności ([Parowanie smartfonu, strona 89](#)). W przypadku zmiany sprzętu na nowy z kompatybilnego zegarka możesz przenieść ustawienia zegarka, zapisane kursy itp. po sparowaniu nowego zegarka Forerunner z telefonem.
- Naładuj zegarek ([Ładowanie zegarka, strona 125](#)).
- Sprawdź dostępność aktualizacji oprogramowania ([Ustawienia systemowe, strona 119](#)).
Aby zapewnić najlepsze działanie zegarka, należy regularnie aktualizować jego oprogramowanie. Aktualizacje oprogramowania zawierają zmiany i ulepszenia wpływające na prywatność, bezpieczeństwo i poszczególne funkcje.
- Skonfiguruj sieci Wi-Fi® ([Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 93](#)).
- Skonfiguruj funkcje bezpieczeństwa ([Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 111](#)).
- Skonfiguruj muzykę ([Muzyka, strona 113](#)).
- Skonfiguruj swój portfel Garmin Pay™ ([Konfigurowanie portfela Garmin Pay, strona 15](#)).
- Idź pobiegać ([Bieganie, strona 21](#))

Funkcje przycisków



PORADA: Możesz dostosować niektóre funkcje przytrzymywania przycisków i utworzyć nowe skróty do przycisków (*Dostosowywanie skrótów przycisków, strona 120*).

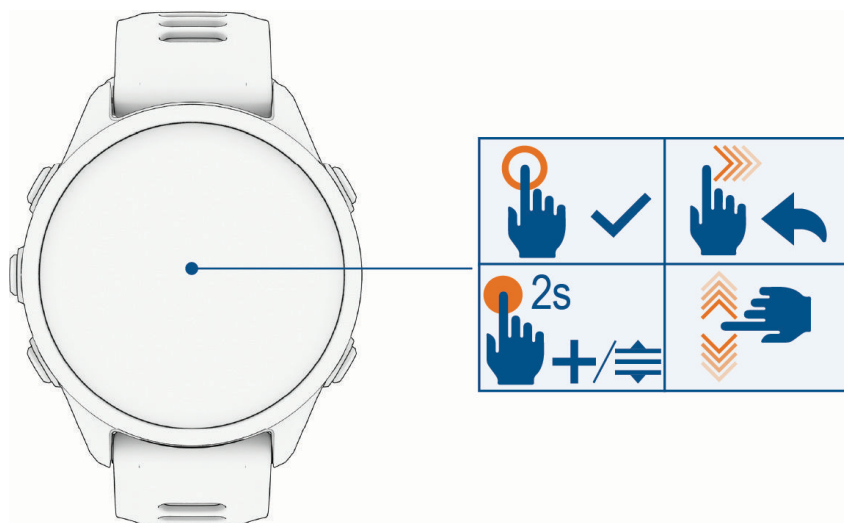
1  Lewy górny przycisk	- Naciśnij, aby podświetlić ekran. - Szybko naciśnij dwukrotnie, aby włączyć lub wyłączyć latarkę (<i>Korzystanie z ekranu latarki, strona 55</i>). - Przytrzymaj przez dwie sekundy, aby wyświetlić menu elementów sterujących (<i>Sterowanie, strona 52</i>). - Przytrzymaj przez trzy sekundy, aby włączyć urządzenie. - Przytrzymaj przez pięć sekund, aby wezwać pomoc (<i>Wzywanie pomocy, strona 112</i>).
2  Lewy środkowy przycisk	- Na tarczy zegarka naciśnij, aby wyświetlić centrum powiadomień (<i>Wyświetlanie powiadomień, strona 91</i>). - Naciśnij, aby przewijać menu lub ekrany danych. - Na tarczy zegarka przytrzymaj, aby przejść do menu głównego.
3  Lewy dolny przycisk	- Naciśnij na tarczy zegarka, aby przewijać listę podglądów (<i>Wyświetlanie podglądów, strona 59</i>). - Naciśnij, aby przewijać menu lub ekrany danych. - Przytrzymaj, aby wyświetlić elementy sterujące muzyką (<i>Słuchanie muzyki, strona 114</i>).
4  Prawy górny przycisk	- Naciśnij, aby wybrać opcję w menu. - Na tarczy zegarka naciśnij, aby otworzyć menu aplikacji i aktywności (<i>Aplikacje i aktywności, strona 5</i>). - Naciśnij, aby rozpocząć lub przerwać aktywność (<i>Rozpoczynanie aktywności, strona 19</i>).
5  Prawy dolny przycisk	- Naciśnij, aby powrócić do poprzedniego ekranu. - Podczas aktywności naciśnij przycisk, aby zarejestrować okrążenie, odpoczynek lub przejście do następnego etapu treningu.

Stan sygnału GPS i ikony stanu

Gdy sygnał GPS zostanie odebrany podczas wykonywania aktywności na powietrzu, pierścień stanu zmieni się na zielony. Migająca ikona oznacza, że zegarek wyszukuje sygnał. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że znaleziono sygnał lub że podłączono czujnik.

GPS	Stan sygnału GPS
	Stan naładowania akumulatora
	Stan połączenia telefonicznego
	Stan technologii Wi-Fi
	Stan funkcji LiveTrack
	Stan czujnika tętna
	Stan funkcji Running Dynamics Pod
	Stan czujnika prędkości i rytmu
	Stan świateł rowerowych
	Stan radaru rowerowego
	Stan trybu dodatkowego wyświetlacza
	Status inteligentnego trenażera
	Stan miernika mocy
	tempe™ Stan czujnika

Funkcje ekranu dotykowego



- Naciśnij, aby wybrać opcję w menu.
- Naciśnij i przytrzymaj dane na tarczy zegarka, aby otworzyć ich podgląd lub funkcję.
UWAGA: Funkcja ta nie jest dostępna we wszystkich tarczach zegarka.
- Dotknij ikony w górnej części tarczy zegarka, aby wznowić korzystanie z aktywnej aplikacji lub aktywności.
- W menu elementów sterujących, podglądów lub aplikacji przytrzymaj tarczę zegarka, aby edytować lub dodać opcje albo zmienić ich kolejność.
- Na tarczy zegarka przesunij palcem w dół, aby wyświetlić centrum powiadomień.
- Na tarczy zegarka przesunij palcem w górę, aby przewijać listę podglądów.
- Przesunij palcem w górę lub w dół, aby przewijać menu.
- Przesunij palcem w prawo, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
- Zakryj ekran dłonią, aby powrócić do tarczy zegarka i zmniejszyć jasność ekranu.

Włączanie i wyłączanie ekranu dotykowego

Możesz dostosować ekran dotykowy pod kątem ogólnego korzystania z zegarka, każdego profilu aktywności ([Ustawienia aktywności, strona 47](#)) lub każdego trybu wyróżnienia ([Tryby wyróżnienia, strona 98](#)).

UWAGA: Ekran dotykowy nie jest dostępny podczas aktywności pływania. Ustawienie ekranu dotykowego dla każdego profilu aktywności (np. bieg lub jazda na rowerze) dotyczy odpowiedniego etapu aktywności obejmującej wiele dyscyplin.

- Przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz .
Aby dodać tę opcję do menu elementów sterujących, patrz ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 55](#)).
- Przytrzymaj przycisk , następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Wyświetlacz i jasność > Dotyk** i wybierz pożądaną opcję.
- Aby dostosować skrót w celu tymczasowego włączenia lub wyłączenia ekranu dotykowego, przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Skróty**.

Dostosowywanie tarczy zegarka

Możesz dostosować informacje wyświetlane na tarczy zegarka i jej wygląd, a także aktywować zainstalowaną tarczę zegarka Connect IQ™ ([Funkcje Connect IQ, strona 97](#)).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz **Tarcza zegarka**.
- 3 Naciśnij przycisk  lub , aby wyświetlić opcje tarczy zegarka.
- 4 Wybierz **Dodaj nowy**, aby wybrać z dodatkowych opcji tarczy zegarka.
- 5 Przewiń do tarczy zegarka, naciśnij przycisk , a następnie wybierz .
- 6 Wybierz opcję:

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

- Aby włączyć tarczę zegarka, wybierz **Zastosuj**.
- Aby zmienić style czcionek lub grafik, wybierz **Style**.
- Aby określić, jakie informacje będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Dane**.
- Aby dodać lub zmienić kolor akcentów tarczy zegarka, wybierz **Kolor akcentów**.
- Aby zmienić kolor danych, które będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Kolor danych**.
- Aby usunąć tarczę zegarka, wybierz **Skasuj**.

Aplikacje i aktywności

W zegarku znajdują się różne fabrycznie wczytane aplikacje i aktywności.

Aplikacje: Aplikacje umożliwiają korzystanie z interaktywnych funkcji dla zegarka, takich jak wyświetlanie treningów lub dzwonienie do kogoś z poziomu zegarka ([Aplikacje, strona 6](#)).

Aktywności: W zegarku znajdują się fabrycznie załadowane aplikacje do monitorowania aktywności wykonywanych w pomieszczeniach i na świeżym powietrzu, takich jak bieganie, jazda rowerem, trening siłowy, pływanie w basenie i inne ([Aktywności, strona 18](#)). Po rozpoczęciu aktywności zegarek wyświetla i rejestruje dane z czujników na jej temat. Dane można zapisać lub udostępnić społeczności Garmin Connect™.

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

Aplikacje Connect IQ: Do zegarka możesz dodać funkcje poprzez zainstalowanie aplikacji przez aplikację Connect IQ ([Funkcje Connect IQ, strona 97](#)).

Aplikacje

Zegarek można spersonalizować za pomocą menu aplikacji, które umożliwia szybki dostęp do funkcji i opcji zegarka. W przypadku niektórych aplikacji wymagane jest połączenie Bluetooth® z kompatybilnym smartfonem. Wiele aplikacji można również znaleźć w podglądach ([Podglądy, strona 56](#)) lub w elementach sterujących ([Sterowanie, strona 52](#)).

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie naciśnij przycisk , aby przewijać aplikacje.



Nazwa	Więcej informacji
ABC	Wybierz, aby wyświetlić połączone informacje z wysokościomierza, barometru i kompasu.
Transmituj tętno	Wybierz, aby przysyłać dane tętna do sparowanego urządzenia (<i>Przesłanie danych tętna, strona 102</i>).
Kalkulator	Wybierz, aby korzystać z kalkulatora, w tym kalkulatora napiwków.
Kalendarz	Wybierz, aby wyświetlić zbliżające się wydarzenia zapisane w kalendarzu na smartfonie.
Zegary	Wybierz, aby ustawić alarm, stoper, czasomierz, alternatywną strefę czasową lub odliczanie do wydarzenia (<i>Zegary, strona 74</i>).
Connect IQ	Wybierz, aby korzystać ze sklepu Connect IQ Store w zegarku (<i>Funkcje Connect IQ, strona 97</i>).
Prognoza brań	Wybierz, aby wyświetlić prognozy dotyczące najlepszych dni i godzin na wędkowanie w oparciu o lokalizację, pozycję księżyca oraz godziny wschodu i zachodu księżyca. Możesz wyświetlić ocenę dnia oraz główne i drugorzędne pory żerowania.
Garmin Share	Wybierz, aby wysłać dane do innych urządzeń Garmin® lub odbierać od nich dane (<i>Garmin Share, strona 93</i>).
Health Snapshot™	Wybierz, aby rejestrować kilka kluczowych parametrów zdrowia, takich jak średnie tętno, poziom stresu i częstotliwość oddechu, gdy nie ruszasz się przez dwie minuty. Dostarcza ona podstawowe informacje na temat ogólnego stanu układu krążenia.
Historia	Wybierz, aby wyświetlić zapisaną historię aktywności, rekordy i podsumowania (<i>Korzystanie z historii, strona 79</i>).
Messenger	Wybierz, aby wysyłać wiadomości z aplikacji Garmin Messenger™ w smartfonie (<i>Korzystanie z funkcji Messenger, strona 17</i>).
Faza księżyca	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu i zachodu księżyca oraz fazy księżyca na podstawie pozycji GPS.
Muzyka	Wybierz, aby sterować odtwarzaniem dźwięku za pomocą zegarka (<i>Słuchanie muzyki, strona 114</i>).
Powiadomienia	Wybierz, aby wyświetlić powiadomienia ze smartfona (<i>Wyświetlanie powiadomień, strona 91</i>).
Telefon	Wybierz, aby otworzyć elementy sterujące telefonu, takie jak kontakty i klawiatura telefonu (<i>Dzwonienie za pomocą aplikacji Telefon, strona 90</i>).
Asystent telefonu	Wybierz, aby wymówić polecenie do asystenta głosowego w smartfonie (<i>Korzystanie z asystenta telefonu, strona 90</i>).
Pulsoksymetr	Wybierz, aby wykonać odczyt pulsoksymetru (<i>Pulsoksymetr, strona 102</i>).
Ustawienia	Wybierz, aby otworzyć menu ustawień.
WSCHÓD I ZACHÓD SŁOŃCA	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu/zachodu słońca i zmierzchu.
Porady	Wybierz, aby wyświetlić interaktywne wskazówki dotyczące zegarka i zeskanować bezpośrednie łącze do strony support.garmin.com , aby uzyskać dostęp do instrukcji obsługi zegarka.
Polecenie głosowe	Wybierz, aby wymówić polecenie do wykonania przez zegarek (<i>Korzystanie z poleceń głosowych, strona 13</i>).

Nazwa	Więcej informacji
Notatki głosowe	Wybierz, aby nagrać notatkę głosową (<i>Nagrywanie notatki głosowej, strona 13</i>).
Portfel	Wybierz, aby otworzyć portfel Garmin Pay (<i>Garmin Pay, strona 15</i>).
Pogoda	Wybierz, aby wyświetlić aktualną prognozę pogody i warunki pogodowe.
Treningi	Wybierz, aby wyświetlić zapisane treningi (<i>Treningi, strona 8</i>).

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 aplikacji, aby wyświetlić wszystkie obecnie załadowane w zegarku treningi (*Aplikacje i aktywności, strona 5*).

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 9*).

Możesz tworzyć harmonogramy treningów.

Bieżące treningi możesz aktualizować i edytować.

Rozpoczynanie treningu

Twoje urządzenie może wyświetlać kolejne kroki wieloetapowego treningu.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .

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

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

- 3 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Trening**.

- 4 Wybierz opcję:

- Aby rozpocząć trening interwałowy lub trening z celem, wybierz **Szybki trening** (*Rozpoczynanie treningu interwałowego, strona 10, Ustawianie celu treningowego, strona 12*).
- Aby rozpocząć wstępnie załadowany lub zapisany trening, wybierz **Biblioteka treningów** (*Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 9*).
- Aby rozpocząć zaplanowany trening z kalendarza treningów Garmin Connect, wybierz **Kalendarz treningów** (*Informacje o kalendarzu treningów, strona 12*).

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

- 5 Wybierz trening.

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

- 6 W razie potrzeby wybierz **Zacznij trening**.

- 7 Naciśnij przycisk , aby uruchomić czasomierz 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.

Wynik wykonania treningu

Po zakończeniu treningu zegarek wyświetla wynik wykonania treningu na podstawie dokładności jego wykonania. Aktywne etapy treningu mają nadany najwyższy priorytet, mierząc, jak ściśle Twój poziom wysiłku odpowiada celowi etapu, a także sprawdzając, czy zakończono wszystkie etapy. Etapy rozgrzewki i odpoczynku mają mniejszy wpływ na wynik. Etap schładzania nie ma w ogóle wpływu na wynik wykonania treningu.

UWAGA: Wynik wykonania treningu pojawia się jedynie dla treningów biegowych i kolarskich.

	Dobry, 67–100%
	Średni, 34–66%
	Niski, 0–33%

Realizowanie treningu z Garmin Connect

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 95).

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

Po polecanym treningu codziennym

Zanim zegarek będzie mógł zaproponować codzienny trening biegowy lub rowerowy, musisz mieć określone szacowane wartości pułapu tlenowego dla danej aktywności ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym](#), strona 62).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Bieganie** i wybierz aktywność.
 - Wybierz **Rower** i wybierz aktywność.
- 4 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz polecany trening codzienny.
UWAGA: Sugerowany trening nie pojawi się, jeśli masz zaplanowany dzień odpoczynku lub realizujesz inny plan treningowy.
- 5 Przewiń ekran w dół, aby wyświetlić szczegółowe informacje o treningu, takie jak kroki i szacowane korzyści.
- 6 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć trening, wybierz **Zacznij trening**.
 - Aby pominąć trening, wybierz **Odrzuć**.
 - Aby wyświetlić propozycje treningów na nadchodzący tydzień, wybierz **Więcej propozycji**.
 - Aby wyświetlić ustawienia treningu, takie jak dni treningu, typ celu czy wskazówki treningowe, wybierz **Ustawienia**, a następnie odpowiednią opcję.
PORADA: Jeśli wyłączysz **Wsk. treningowa**, możesz włączyć ją później. W widoku aktywności wybierz kolejno **Trening > Biblioteka treningów > Codzienne sugestie**, wybierz trening, naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Wsk. treningowa**.

Polecany trening automatycznie dostosowuje się do zmian w nawykach treningowych, czasie regeneracji i pułapie tlenowym.

Rozpoczynanie treningu interwałowego

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

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

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

Dostosowywanie treningu interwałowego

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij .
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Szybki trening** > **Interwały** > **Usystematyzowane powtórzenia**.
- 5 Naciśnij , a następnie wybierz **Edytuj trening**.
- 6 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**
- 7 Naciśnij przycisk .

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

Rejestrowanie testu krytycznej prędkości pływania

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Pływanie** > **Pływanie na basenie**.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Biblioteka treningów** > **Krytyczna prędkość pływania** > **Wykonaj test krytycznej prędk. pływania**.
- 5 Naciśnij przycisk , aby wyświetlić podgląd etapów treningu (opcjonalnie).
- 6 Naciśnij przycisk .
- 7 Naciśnij przycisk , aby uruchomić czasomierz aktywności.
- 8 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Korzystanie z funkcji Virtual Partner®

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

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz ustawienia aktywności.
- 4 Wybierz kolejno **Ekrany danych** > **Dodaj nowy** > **Virtual Partner**.
- 5 Podaj wartość tempa lub prędkości.

UWAGA: Możesz zmieniać kolejność ekranów danych (opcjonalnie).
- 6 Rozpocznij aktywność (*Rozpoczynanie aktywności, strona 19*).
- 7 Przewiń do ekranu Virtual Partner, aby sprawdzić, kto prowadzi.

Ustawianie celu treningowego

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
 - 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
 - 3 Przewiń w dół.
 - 4 Wybierz **Trening**.
 - 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Ustaw cel**.
 - Wybierz **Szybki trening**.
- UWAGA:** Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich typów aktywności.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Interwały**, aby ustawić powtórzenia na podstawie czasu lub dystansu.
 - Wybierz **Dystans i czas**, aby wybrać docelowy dystans i czas.
 - Wybierz **Dystans i tempo** lub **Dystans i prędkość**, aby wybrać docelowy dystans i tempo lub prędkość.
 - Wybierz **Tylko dystans**, aby wybrać ustalony dystans lub podać własny dystans.
 - 7 Naciśnij przycisk , aby uruchomić czasomierz aktywności.

Wyścig z poprzednią aktywnością

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

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

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

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 95](#)) i sparować zegarek Forerunner 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 zostanie dodany do listy podglądów w zegarku Forerunner.

Nagrywanie notatki głosowej

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

- 1 Wybierz opcję:
 - Na tarczy zegarka naciśnij .
 - Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Notatki głosowe**.
- 3 Wybierz .
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Lokalizacja**, aby zapisać notatkę głosową z pozycją GPS.
 - Wybierz **Głośność**, aby dostosować głośność głośnika.
- 5 Wybierz .
- 6 Wymów notatkę głosową.
- 7 Wybierz .
- 8 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby odtworzyć notatkę głosową.
 - Wybierz , aby zmienić nazwę notatki głosowej lub ją skasować.
 - Naciśnij , a następnie wybierz , aby wyświetlić bibliotekę notatek głosowych.

Korzystanie z poleceń głosowych

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

UWAGA: Możesz spersonalizować menu elementów sterujących ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 55](#)).
- 2 Wypowiedz polecenie głosowe, aby zegarek je wykonał ([Polecenia głosowe zegarka, strona 14](#)).

Polecenia głosowe zegarka

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

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

Funkcje urządzenia i ekranu

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

Funkcje zegara

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

Funkcje aplikacji i aktywności

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

UWAGA: Wymienione aplikacje i aktywności są przykładowe, ale możesz sterować wszystkimi domyślnymi aplikacjami i aktywnościami za pomocą poleceń głosowych (*Aplikacje, strona 6*), (*Aktywności, strona 18*).

Funkcje nawigacyjne

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

Funkcje multimedialne

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

Garmin Pay

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

Konfigurowanie portfela Garmin Pay

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

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

Płacenie za zakupy za pomocą zegarka

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

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

1 Wybierz opcję:

- 1 • Na tarczy zegarka naciśnij .
- Przytrzymaj .

2 Wybierz **Portfel**.

3 Wpisz czterocyfrowy kod dostępu.

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

Zostanie wyświetlona ostatnio używana karta płatnicza.



4 Jeśli do portfela Garmin Pay dodano wiele kart płatniczych, naciśnij , 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 Forerunner, 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 Forerunner, 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 Forerunner trzeba będzie wpisać nowy kod dostępu.

Korzystanie z funkcji Messenger

PRZESTROGA

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

NOTYFIKACJA

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

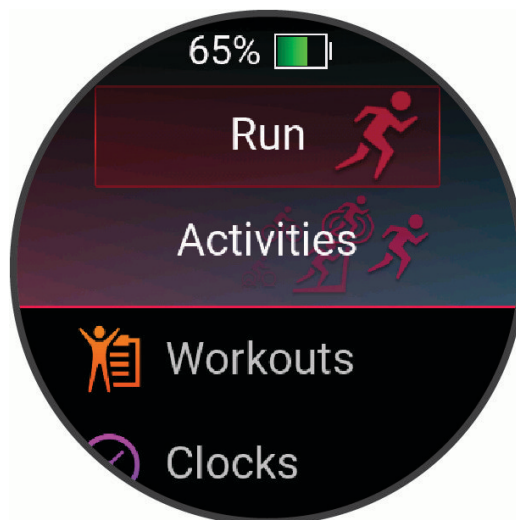
Funkcja Messenger na zegarku umożliwia przeglądanie i tworzenie wiadomości oraz odpowiadanie na nie z poziomu aplikacji Garmin Messenger na smartfon.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij , aby wyświetlić podgląd **Messenger**.
PORADA: Funkcja Messenger jest dostępna na zegarku jako podgląd, aplikacja lub opcja menu sterowania.
- 2 Wybierz podgląd.
- 3 Jeśli po raz pierwszy korzystasz z funkcji **Messenger**, zeskanuj kod QR za pomocą smartfona i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.
- 4 Na zegarku wybierz opcję:
 - Aby utworzyć nową wiadomość, wybierz **Nowa wiadomość**, wybierz odbiorcę, a następnie wstępnie zdefiniowaną wiadomość lub utwórz własną.
 - Aby wyświetlić konwersację, przesunij palcem w dół, a następnie wybierz konwersację.
 - Aby odpowiedzieć na wiadomość, wybierz konwersację, następnie **Odpowiedz** i wybierz wstępnie zdefiniowaną wiadomość lub utwórz własną.

Aktywności

Na tarczy zegarka naciśnij , wybierz **Aktywności**, a następnie naciśnij , aby przewijać aktywności. Lista ulubionych aktywności pojawi się na górze pełnej listy ([Dostosowywanie listy ulubionych aktywności, strona 45](#)).

UWAGA: Niektóre aktywności pojawiają się w większej liczbie kategorii.



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

Rozpoczynanie aktywności

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz aktywność z ulubionych.
 - Przewiń do opcji **Więcej** na liście aktywności, wybierz kategorię aktywności, a następnie wybierz aktywność.
- 4 Jeśli aktywność wymaga korzystania z sygnałów GPS, wyjdź na zewnątrz, w miejsce z nieprzesłoniętym widokiem nieba i poczekaj, aż pasek stanu GPS wypełni się.
Zegarek jest gotowy po ustaleniu Twojego tętna, odebraniu sygnałów GPS (jeśli to konieczne) i połączeniu się z czujnikami bezprzewodowymi (jeśli to konieczne).
- 5 Naciśnij przycisk , aby uruchomić czasomierz aktywności.
Zegarek rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.

Porady dotyczące rejestrowania aktywności

- Naładuj zegarek przed rozpoczęciem aktywności ([Ładowanie zegarka, strona 125](#)).
- Naciśnij przycisk , aby zarejestrować okrążenia, rozpocząć nową serię lub pozycję albo przejść do kolejnego etapu treningu.
Możesz wybrać przycisk , aby odrzucić okrążenie dla niektórych aktywności ([Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?, strona 131](#)).
- Naciśnij przycisk  lub , aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.
- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.
PORADA: Możesz przesunąć palcem z góry do dołu ekranu, aby odblokować ekran dotykowy podczas aktywności.
- Przesuń palcem w prawo lub w lewo, aby wyświetlić elementy sterowania muzyką lub ustawienia aktywności.
- Podczas wykonywania aktywności przytrzymaj przycisk  i wybierz **Zmień sport**, aby przejść do aktywności innego typu.
Gdy aktywność obejmuje co najmniej dwie dyscypliny, jest rejestrowana jako aktywność wielodyscyplinowa.

Zatrzymywanie aktywności

Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich typów aktywności.

- 1 Naciśnij przycisk .
 - 2 Wybierz opcję:
 - Aby wznowić aktywność, wybierz **Wznów**.
 - Aby zapisać aktywność i wyświetlić szczegóły, wybierz **Zapisz**, a następnie wybierz jedną z opcji.
UWAGA: Po zapisaniu aktywności można wprowadzić dane samodzielnej oceny (*Ocenianie aktywności, strona 20*).
 - Aby wstrzymać aktywność i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Wznów później**.
 - Aby oznaczyć okrążenie, wybierz **Okrążenie**.
Możesz wybrać przycisk , aby odrzucić okrążenie dla niektórych aktywności (*Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?, strona 131*).
 - Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz kolejno **Wróć do startu** > **TracBack**.
UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.
 - Aby powrócić do punktu początkowego aktywności najprostszą dostępną drogą, wybierz kolejno **Wróć do startu** > **Po linii prostej**.
UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.
 - Aby zmierzyć różnicę między tętnem pod koniec aktywności i dwie minuty po zakończeniu jej, wybierz opcję **Tętno regeneracyjne** i poczekaj, aż skończy się odliczanie (*Tętno odpoczynku, strona 70*).
 - Aby odrzucić aktywność, wybierz **Odrzuć** i naciśnij przycisk .
- UWAGA:** Zegarek automatycznie zapisuje aktywność po upływie 30 minut od jej przerwania.

Ocenianie aktywności

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

W przypadku niektórych aktywności ustawienie samooceny można dostosować (*Ustawienia aktywności, strona 47*).

- 1 Po zakończeniu aktywności wybierz **Zapisz** (*Zatrzymywanie aktywności, strona 20*).
- 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.

Biegi

Bieganie

Pierwszą aktywnością fizyczną zarejestrowaną w zegarku może być bieg, jazda lub inna aktywność na powietrzu. Przed rozpoczęciem aktywności może być konieczne naładowanie zegarka ([Ładowanie zegarka, strona 125](#)).

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

- 1 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz aktywność.
- 2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 3 Wybierz przycisk .
- 4 Idź pobić.



UWAGA: Podczas aktywności możesz przytrzymać przycisk , aby otworzyć opcje sterowania muzyką ([Sterowanie odtwarzaniem muzyki, strona 115](#)).

- 5 Po zakończeniu biegu naciśnij .
- 6 Wybierz opcję:
- Wybierz **Wznów**, aby ponownie uruchomić stoper aktywności.
 - Wybierz **Zapisz**, aby zapisać bieg i wyzerować stoper aktywności. Możesz wybrać bieg, aby wyświetlić jego podsumowanie.



UWAGA: Aby uzyskać dostęp do większej liczby opcji dla biegania, patrz [Zatrzymywanie aktywności](#), strona 20.

Bieg lekkoatletyczny

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

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

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

Wskazówki dotyczące rejestrowania biegu lekkoatletycznego

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

- Zanim rozpoczniesz bieg lekkoatletyczny, poczekaj, aż zegarek odbierze sygnał satelitarny.
- Jeśli zegarek nie rozpoznaje danej bieżni, przebiegnij cztery okrążenia, aby skalibrować długość bieżni. Musisz przebiec nieco poza punkt startowy, aby ukończyć okrążenie.
- Każde okrążenie wykonaj na tym samym torze.

UWAGA: Domyślna odległość Auto Lap® to 1600 m lub cztery okrążenia wokół bieżni.

- Jeśli biegniesz po innym torze niż tor 1, ustaw numer toru w ustawieniach aktywności.

Bieganie z funkcją Wirtualny bieg

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

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

Kalibrowanie dystansu na bieżni

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

- 1 Rozpocznij aktywność na bieżni ([Rozpoczynanie aktywności, strona 19](#)).
- 2 Biegaj na bieżni, aż zegarek zarejestruje dystans co najmniej 2,4 km (1,5 mili).
- 3 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , aby zatrzymać stoper aktywności.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby skalibrować dystans na bieżni po raz pierwszy, wybierz **Zapisz**.
Urządzenie poprosi o przeprowadzenie kalibracji bieżni.
 - Aby ręcznie skalibrować dystans na bieżni po pierwszej kalibracji, wybierz kolejno **Kalibruj i zapisz > ✓**.
- 5 Sprawdź pokonany dystans na wyświetlaczu bieżni i wprowadź odległość w zegarku.

Rejestrowanie aktywności ultrabiegu

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Bieganie > Ultrabieg**.
- 3 Naciśnij przycisk , aby uruchomić czasomierz aktywności.
- 4 Zaczynaj bieg.
- 5 Naciśnij przycisk , aby zarejestrować okrążenie i rozpocząć czas odpoczynku.
PORADA: Możesz skonfigurować sposób rejestrowania odpoczynków i okrążeń przez opcję Automatyczny odpoczynek ([Ustawienia automatycznego odpoczynku dla ultrabiegów, strona 24](#)).
- 6 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij przycisk , aby wznowić bieg.
- 7 Naciśnij przycisk  lub , aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).
- 8 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Zapisz**.

Ustawienia automatycznego odpoczynku dla ultrabiegów

Możesz dostosować opcje automatycznego uruchamiania i zatrzymywania czasu odpoczynku dla aktywności Ultrabieg.

Stan: Umożliwia włączenie automatycznego rejestrowania czasów odpoczynku.

Początek odpocz.: Umożliwia automatyczne rozpoczynanie czasu odpoczynku po zatrzymaniu biegu. Możesz skorzystać z opcji Tylko ręcznie, aby uruchomić czas odpoczynku tylko po naciśnięciu .

Koniec odpoczynku: Umożliwia ustawienie tempa wymaganego do zakończenia czasu odpoczynku.

Minimalny czas: Umożliwia ustawienie czasu przed rozpoczęciem lub zakończeniem czasu odpoczynku.

Przycisk Lap: Umożliwia ustawienie przycisku , tak, aby rejestrował okrążenie i uruchamiał czas odpoczynku, uruchamiał tylko czas odpoczynku lub rejestrował tylko okrążenie.

Rejestrowanie aktywności biegu przeszkodowego

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Bieganie** > **Bieg przesz.**.
- 3 Naciśnij przycisk , aby uruchomić czasomierz aktywności.
- 4 Naciśnij przycisk , aby ręcznie oznaczyć początek i koniec każdej przeszkody.

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

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

Trening PacePro™

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

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

Pobieranie planu PacePro z Garmin Connect

Aby móc pobrać plan PacePro z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 95](#)).

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

Tworzenie planu PacePro w zegarku

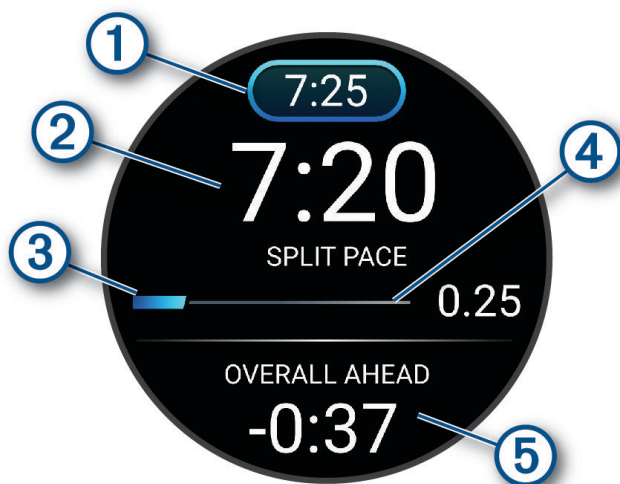
Przed utworzeniem planu PacePro w zegarku musisz utworzyć kurs ([Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect, strona 108](#)).

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

Rozpoczynanie planu PacePro

Przed rozpoczęciem planu PacePro musisz pobrać plan ze swojego konta Garmin Connect lub utworzyć plan PacePro w zegarku ([Tworzenie planu PacePro w zegarku, strona 25](#)).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz bieganie na powietrzu.
- 3 Przewiń w dół, aby wybrać kolejno **Trening** > **Plany PacePro**.
- 4 Wybierz plan.
PORADA: Możesz przewinąć w dół, aby wyświetlić podgląd czasów cząstkowych i wykresu wysokości, zanim zdecydujesz się na plan PacePro.
- 5 Naciśnij przycisk .
- 6 Wybierz **Użyj planu**, aby uruchomić plan.
- 7 W razie potrzeby wybierz , aby włączyć nawigację po kursie.
- 8 Naciśnij przycisk , aby uruchomić minutnik aktywności.



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

PORADA: Możesz przytrzymać , a następnie wybrać kolejno **Zatrzymaj PacePro** > , aby zatrzymać plan PacePro. Stoper aktywności nadal działa.

Kolarstwo

Korzystanie z trenażera rowerowego

Aby móc korzystać z kompatybilnego trenażera rowerowego, musisz sparować go z zegarkiem za pomocą Bluetooth lub technologii ANT+® ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 86](#)).

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

1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .

2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Rower** > **Rower stacjonarny**.

3 Przytrzymaj .

4 Wybierz **Opcje inteligentnego trenażera**.

5 Wybierz opcję:

- Wybierz opcję **Swobodna jazda**, aby rozpocząć jazdę.
- Wybierz **Wykonaj trening**, aby zrealizować zapisany trening ([Treningi, strona 8](#)).
- Wybierz **Podążaj kursem**, aby zrealizować zapisany kurs ([Kursy, strona 108](#)).
- Wybierz opcję **Ustaw moc**, aby ustawić docelową wartość mocy.
- Wybierz **Ustaw nachylenie**, aby ustawić wartość symulowanego nachylenia.
- Wybierz opcję **Ustaw opór**, aby ustawić opór stawiany przez trenażer.

6 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywność.

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

Przewodnik mocy

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

Jednym z najważniejszych kroków w planowaniu skutecznej strategii przewodnika mocy jest wybór poziomu wysiłku. Większy wysiłek na trasie spowoduje zwiększenie zaleceń dotyczących mocy, podczas gdy wybór łatwiejszego wysiłku spowoduje ich zmniejszenie ([Tworzenie i korzystanie z przewodnika mocy, strona 28](#)). Głównym celem przewodnika mocy jest pomoc w pokonaniu trasy na podstawie wiedzy o umiejętnościach użytkownika, a nie osiągnięcie określonego czasu docelowego. Możesz dostosować poziom wysiłku podczas jazdy.

Przewodniki mocy są zawsze powiązane z kursem i nie mogą być używane z treningami lub segmentami. Strategię można przeglądać i edytować w Garmin Connect i zsynchronizować ją ze zgodnymi urządzeniami Garmin. Funkcja ta wymaga miernika mocy, który musi być sparowany z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 86](#)). Po sparowaniu urządzeń istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych ([Pola danych, strona 137](#)).



Tworzenie i korzystanie z przewodnika mocy

Przed utworzeniem przewodnika mocy należy sparować miernik mocy z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 86](#)). Kurs musi być również załadowany na koncie Garmin Connect ([Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect, strona 108](#)).

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

PORADA: Możesz wyświetlić podgląd map, wykresu wysokości, wysiłku, ustawień i czasów częściowych. Przed rozpoczęciem jazdy możesz również dostosować wysiłek, ukształtowanie terenu, pozycję jazdy i wagę sprzętu.

Pływanie

NOTYFIKACJA

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

UWAGA: Zegarek ma włączoną funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna dla aktywności pływania. Zegarek jest również kompatybilny z piersiowymi czujnikami tętna, takimi jak akcesoria z serii HRM-Pro™ (*Piersiowy pomiar tętna podczas pływania, strona 88*). Jeśli dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, zegarek będzie korzystać z danych tętna czujnika piersiowego.

Pływanie – terminologia

Długość: Jedna długość basenu.

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

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

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

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

Styl pływania

Identyfikacja stylu pływania jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Styl pływania jest określany pod koniec długości. Styl pływania pojawi się w historii pływania i na koncie Garmin Connect. Styl pływania można również wybrać jako własne pole danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 46*).

Kraul	Styl dowolny
Grzbietowy	Styl grzbietowy
Klasyczny	Styl klasyczny (żabka)
Motylkowy	Styl motylkowy (delfin)
Mieszany	Więcej niż jeden styl pływania w interwale
Ćwiczenie techniczne	Używane z dziennikiem ćwiczeń (<i>Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 31</i>)

Porady dotyczące aktywności pływackich

- Naciśnij przycisk , aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania na otwartym akwenie.
- Przed rozpoczęciem aktywności pływackiej na basenie postępuj zgodnie z instrukcjami, aby wybrać długość basenu lub wprowadzić długość niestandardową.

Zegarek mierzy i rejestruje dystans według liczby ukończonych długości basenów. Rozmiar basenu musi być prawidłowy, aby wyświetlać dokładne dane o dystansie. Następnym razem, gdy rozpoczniesz aktywność pływacką na basenie, zegarek użyje tego rozmiaru basenu. Możesz przytrzymać przycisk , wybrać ustawienia aktywności, a następnie wybrać **Długość basenu**, aby zmienić rozmiar.
- Aby uzyskiwać precyzyjne pomiary, przepłynij całą długość basenu i pływaj przez cały czas jednym stylem. Wstrzymaj stoper aktywności podczas odpoczynku.
- Naciśnij przycisk , aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania na basenie (*Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania, strona 30*).

Zegarek automatycznie rejestruje interwały i przeplnięte długości dla pływania na basenie.
- Aby zegarek dokładnie zliczał długości, za każdym razem mocno odpychaj się od ściany basenu i przepłynij kawałek siłą rozpędu, zanim zaczniesz ruszać rękami.
- Podczas ćwiczeń należy wstrzymać stoper aktywności lub użyć funkcji dziennika ćwiczeń (*Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 31*).

Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania

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

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

Aby korzystać z funkcji ręcznego odpoczynku, funkcję automatycznego odpoczynku można wyłączyć w opcjach aktywności (*Ustawienia aktywności, strona 47*). Podczas pływania w basenie lub na otwartym akwenie można

ręcznie zaznaczyć przerwę na odpoczynek, naciskając . Dane pływania nie są rejestrowane podczas interwału odpoczynku.

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

Trening z dziennikiem ćwiczeń

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

1 Podczas pływania w basenie przesun palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić ekran dziennika ćwiczeń.

2 Naciśnij , aby uruchomić stoper ćwiczenia.

3 Po zakończeniu treningu interwałowego naciśnij .

Stoper ćwiczenia zatrzymuje się, lecz stoper aktywności nadal rejestruje całą sesję pływania.

4 Wybierz dystans dla ukończonego ćwiczenia.

Wzrost dystansu jest oparty na długości basenu określonej dla tego profilu aktywności.

5 Wybierz opcję:

- Aby rozpocząć kolejny interwał treningu, naciśnij .
- Aby rozpocząć interwał pływania, przesun palcem w górę lub w dół, aby wrócić do ekranów treningu pływackiego.

6 Wybierz opcję:

- Aby wznowić aktywność, naciśnij .
- Aby zakończyć aktywność, naciśnij .

Funkcja Wielobój

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

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

Trening do triathlonu

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

1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .

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

3 Naciśnij przycisk , aby uruchomić czasomierz aktywności.

UWAGA: Przy pierwszym rozpoczęciu triathlonu możesz włączyć opcję **Aut. zm. dysc. sp.**, tak aby zegarek automatycznie wykrywał zmianę dyscypliny sportowej i przechodził do kolejnego przejścia lub kolejnej dyscypliny sportowej (*Ustawienia aktywności, strona 47*).

4 W razie potrzeby naciśnij przycisk  na początku i końcu każdego przejścia (*Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrężenia?, strona 131*).

Funkcja przejścia jest domyślnie włączona, a czas przejścia jest rejestrowany oddzielnie od czasu aktywności. W przypadku ustawień aktywności dla triathlonu funkcję przejścia można włączyć lub wyłączyć.

Jeśli przejścia są wyłączone, naciśnij przycisk , aby zmienić dyscyplinę sportową.

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

Tworzenie aktywności Multisport

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Edytuj** > **Dodaj** > **Multisport**.
- 3 Wybierz typ aktywności multisport lub wybierz **Własne**, a następnie wpisz nazwę.
Duplikaty nazwy aktywności zawierają numer. Na przykład Triathlon(2).
- 4 Wybierz co najmniej dwie aktywności.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności. Na przykład możesz określić, czy przejścia mają być wliczane.
 - Wybierz **Gotowe**, aby zapisać aktywność obejmującą wiele dyscyplin i jej użyć.

Aktywności na siłowni

Zegarek może być używany podczas treningów w pomieszczeniu, takich jak bieg na bieżni, jazda na rowerze stacjonarnym lub korzystanie z trenażera rowerowego. W pomieszczeniach moduł GPS jest wyłączony ([Ustawienia aktywności, strona 47](#)).

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

PORADA: Chwyatanie się poręczy bieżni powoduje zmniejszenie dokładności.

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

Rejestrowanie aktywności treningu siłowego

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Siłownia** > **Ćwiczenia siłowe**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby wykonać trening otwarty, wybierz **Dowolny**.
PORADA: Możesz włączyć opcję **Odliczanie do odpoczynku**, aby otrzymać powiadomienie po upływie określonego czasu odpoczynku.
 - Aby wykonać usystematyzowane trening, wybierz trening, przewiń w dół i wybierz etap, aby wyświetlić animację ćwiczenia (jeśli jest dostępna), a po zakończeniu przeglądania treningu naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Zacznij trening**.
PORADA: Przed rozpoczęciem treningu możesz sprawdzić wymagany sprzęt, edytować trening i wykonać inne czynności.
- 4 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć aktywność.
- 5 Rozpocznij pierwszą serię.
Zegarek liczy powtórzenia. Licznik powtórzeń zostanie wyświetlony po wykonaniu co najmniej czterech powtórzeń.
PORADA: Zegarek może tylko zliczać powtórzenia pojedynczego ruchu w każdej serii. Jeśli chcesz zmienić ruch, zakończ serię i rozpocznij nową.
- 6 Naciśnij przycisk , aby zakończyć serię i przejść do następnego ćwiczenia, jeśli jest dostępne.
Zegarek wyświetli całkowitą liczbę powtórzeń w serii.
- 7 W razie potrzeby edytuj serię, liczbę powtórzeń i dodaj obciążenie użyte podczas serii.

- 8 W razie potrzeby po skończeniu odpoczynku naciśnij przycisk , aby rozpocząć nową serię.
- 9 Powtarzaj każdą serię treningu siłowego do momentu ukończenia aktywności.
- PORADA:** Podczas treningu możesz naciśnąć , aby edytować poprzednią serię. W przypadku usystematyzowanych treningów masz opcję pominięcia serii lub zmiany na następną serię.
- 10 Po zakończeniu ostatniej serii naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Przerwij trening**.
- 11 Wybierz **Zapisz**.

Rejestrowanie aktywności mobilności

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

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

Rejestracja aktywności HIIT

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

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

Rejestrowanie wspinaczki w pomieszczeniu

Możesz rejestrować trasy podczas wspinaczki w pomieszczeniu. Trasa to ścieżka wspinaczki wzdłuż ściany wspinaczkowej w pomieszczeniu.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Siłownia** > **Ścianka wspinaczkowa**.
- 3 Wybierz , aby zarejestrować statystyki trasy.
- 4 Wybierz system ocen.
UWAGA: Następnym razem, gdy rozpoczniesz wspinaczkę w pomieszczeniu, urządzenie użyje tego systemu ocen. Możesz przytrzymać przycisk , wybrać ustawienie aktywności, a następnie wybrać **System ocen**, aby zmienić system.
- 5 Wybierz poziom trudności dla tej trasy.
- 6 Naciśnij przycisk .
- 7 Rozpocznij swoją pierwszą trasę.
UWAGA: Po włączeniu stoper urządzenie automatycznie blokuje przyciski, aby zapobiec przypadkowemu naciśnięciu któregoś z nich. Wystarczy przytrzymać dowolny przycisk, aby odblokować zegarek.
- 8 Po zakończeniu trasy zjedź na ziemię.
Czas odpoczynku rozpocznie się automatycznie po zejściu na ziemię.
UWAGA: W razie potrzeby możesz nacisnąć przycisk , aby zakończyć trasę.
- 9 Wybierz opcję:
 - Aby zapisać ukończoną trasę, wybierz opcję **Ukończono**.
 - Aby zapisać nieukończoną trasę, wybierz opcję **Podjęto próbę**.
 - Aby usunąć tę trasę, wybierz opcję **Odrzuć**.
- 10 Wprowadź liczbę upadków na tej trasie.
- 11 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij przycisk  i rozpocznij nową trasę.
- 12 Powtórz proces dla każdej trasy, aż aktywność zostanie zakończona.
- 13 Naciśnij przycisk .
- 14 Wybierz **Zapisz**.

Aktywności na powietrzu

Golf

Granie w golfa

Zanim po raz pierwszy rozpoczniesz grę na polu golfowym, musisz pobrać je za pomocą aplikacji Garmin Golf™ ([Aplikacja Garmin Golf, strona 98](#)).

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Na zewnątrz** > **Golf**.
Urządzenie lokalizuje satelity, oblicza Twoją pozycję i wybiera pole golfowe, jeśli w pobliżu jest tylko jedno pole golfowe.
- 3 Jeśli pojawi się lista pól golfowych, wybierz pole z listy.
Pola są aktualizowane automatycznie.
- 4 Wybierz , aby zapisywać wyniki.

- 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 greena, a nie do dokładnej pozycji znacznika.

Wybierz opcję:

- 6
- Dotknij mapy, aby wyświetlić więcej szczegółów lub zmienić pozycję chorągiewki (*Przesuwanie chorągiewki, strona 38*).
 - Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewinąć dołki.
 - Naciśnij przycisk , aby otworzyć menu gry w golfa (*Menu gry w golfa, strona 37*).
 - Przytrzymaj przycisk , aby otworzyć ustawienia gry w golfa (*Ustawienia golfa, strona 37*).

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

Menu gry w golfa

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

Pokaż green: Umożliwia przesunięcie pozycji chorągiewki w celu uzyskania bardziej dokładnego pomiaru odległości ([Przesuwanie chorągiewki, strona 38](#)).

Tablica wyników: Otwiera kartę wyników dla danej partii ([Zachowaj wyniki, strona 39](#)).

Hazardy: Umożliwia wyświetlanie odległości do hazardów wzdłuż fairwaya w przypadku dołków par 4 i 5 ([Wyświetlanie hazardów, strona 41](#)).

Lay-upy: Umożliwia wyświetlanie listy odległości do lay-upów i doglegów w przypadku dołków par 4 i 5 ([Wyświetlanie odległości do lay-upów i doglegów, strona 41](#)).

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

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

Informacje o rundzie: Umożliwia pokazanie zarejestrowanego czasu, odległości i liczby wykonanych kroków podczas bieżącej rundy. Automatycznie włącza się i wyłącza, gdy zaczynasz lub kończysz partię.

Zmierz uderzenie: Pokazuje dystans poprzedniego uderzenia zarejestrowany przez funkcję Garmin AutoShot™ ([Wyświetlanie zmierzonych uderzeń, strona 38](#)). Uderzenie można również zarejestrować ręcznie ([Ręczne mierzenie uderzenia, strona 38](#)).

Własne cele: Pozwala na zapisanie pozycji, np. obiektu lub przeszkody, dla bieżącego dołka ([Zapisywanie własnych celów, strona 40](#)).

Statystyki kija: Wyświetla statystyki dla każdego kija golfowego, takie jak informacje o dystansie i dokładności. Pojawia się, gdy parujesz kompatybilne czujniki do śledzenia kijów Approach® lub włączasz ustawienie Monit o kiju.

WSCHÓD I ZACHÓD SŁOŃCA: Pokazuje godziny wschodu i zachodu słońca oraz zmierzchu dla bieżącego dnia.

Ustawienia: Umożliwia dostosowanie ustawień aktywności gry w golfa ([Ustawienia golfa, strona 37](#)).

Zakończ partię: Kończy bieżącą partię.

Ustawienia golfa

Podczas rozgrywania rundy gry w golfa możesz nacisnąć przycisk , a następnie wybrać **Ustawienia**, aby dostosować ustawienia golfa.

Punktacja: Umożliwia ustawienie systemu punktacji ([Ustawienia punktacji, strona 39](#)).

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

Tryb turnieju: Umożliwia wyłączenie funkcji PinPointer. Korzystanie z tej funkcji nie jest dozwolone podczas turniejów objętych sankcjami lub partii z obliczaniem handicapu.

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

Monit o kiju: Umożliwia wyświetlenie monitu o podanie użytego kija golfowego po każdym wykrzyciu uderzenia w celu zarejestrowania statystyk kija ([Rejestrowanie statystyk, strona 39](#)).

Satelity: Ustawia system satelitarny, który ma być używany do aktywności ([Ustawienia satelitów, strona 51](#)).

Rejestruj aktywność: Włącza rejestrowanie aktywności w plikach FIT. W plikach FIT rejestrowane są informacje fitness w formacie dostosowanym do wymagań witryny internetowej i aplikacji Garmin Connect.

Dotyk: Umożliwia włączenie ekranu dotykowego podczas gry w golfa.

Czujniki kijów: Umożliwia skonfigurowanie kompatybilnych czujników do śledzenia kijów golfowych Approach ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 86](#)).

Przesuwanie chorągiewki

Można również przyjrzeć się greenowi i zmienić pozycję chorągiewki.

- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij .
- 2 Wybierz **Pokaż green**.
- 3 Naciśnij przycisk  lub , aby przesunąć chorągiewkę.
- 4 Naciśnij .

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

Wyświetlanie zmierzonych uderzeń

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

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

- 1 Podczas gry w golfa naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Zmierz uderzenie**.

Zostanie wyświetlony dystans ostatniego uderzenia.

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

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

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

Ręczne mierzenie uderzenia

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

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

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

Zachowaj wyniki

- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij kolejno .
- 2 Wybierz **Tablica wyników**.
Tablica wyników zostanie wyświetlona, gdy znajdziesz się na greenie.
- 3 Naciśnij  lub , aby przewinąć dołki.
- 4 Naciśnij , aby wybrać dołek.
- 5 Naciśnij  lub , aby ustawić wynik.
Łączny wynik zostanie zaktualizowany.

Rejestrowanie statystyk

Przed rozpoczęciem rejestrowania statystyk należy włączyć funkcję śledzenia statystyk ([Ustawienia punktacji, strona 39](#)).

- 1 Na karcie wyników wybierz dołek.
- 2 Wprowadź całkowitą liczbę wykonanych uderzeń, w tym puttów, i naciśnij .
- 3 Ustaw liczbę puttów i naciśnij .
- UWAGA:** Liczba puttów jest wykorzystywana wyłącznie do śledzenia statystyk i nie zwiększa Twojego wyniku.
- 4 W razie potrzeby wybierz opcję:
UWAGA: Jeśli jesteś na dołku o normie 3, informacje o fairway'u nie są wyświetlane.
 - Jeśli piłka trafiła na fairway, wybierz **Na fairwayu**.
 - Jeśli piłka nie trafiła na fairway, wybierz **Chybion. w praw.** lub **Chybione w lewo**.
- 5 W razie potrzeby wprowadź liczbę uderzeń karnych.

Ustawienia punktacji

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

Metoda punktacji: Umożliwia zmianę metody punktacji stosowanej przez urządzenie.

Wynik handicapu: Włącza handicap punktowania.

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

Pokaż wynik: Wyświetla łączny wynik dla rundy na górze karty wyników ([Zachowaj wyniki, strona 39](#)).

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

Kary: Włącza śledzenie uderzeń karnych podczas gry w golfa ([Rejestrowanie statystyk, strona 39](#)).

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

Informacje o punktacji Stableford

W przypadku wybrania metody punktacji Stableford ([Ustawienia aktywności, strona 47](#)) 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

Wyświetlanie kierunku do dołka

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

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

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

Zapisywanie własnych celów

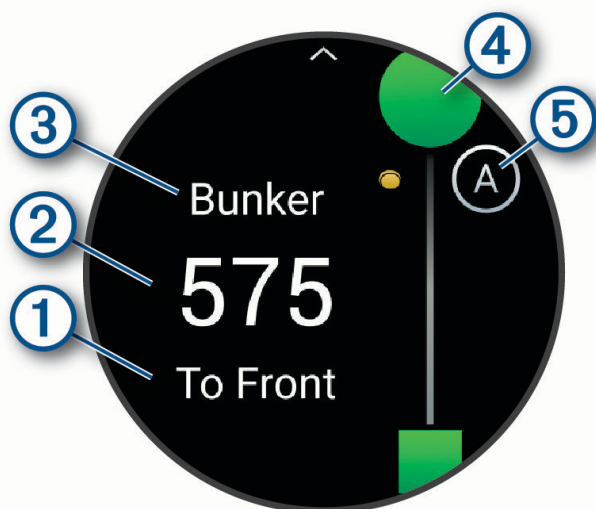
Podczas rundy można zapisać do pięciu własnych celów dla każdego dołka. Zapisywanie celu przydaje się w celu rejestrowania obiektów lub przeszkód, które nie są pokazane na mapie. Można wyświetlić odległości do tych celów z poziomu ekranów lay-up i dogleg ([Wyświetlanie odległości do lay-upów i doglegów, strona 41](#)).

- 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 .
- 3 Wybierz **Własne cele**.
- 4 Wybierz typ celu.

Wyświetlanie hazardów

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

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



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

Wyświetlanie odległości do lay-upów i doglegów

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

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

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

Rejestrowanie wspinaczki typu bouldering

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

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

Wędkowanie

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Na zewnątrz** > **Wędkarstwo**.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz opcję:
 - Aby dodać złowioną rybę do liczby złowionych ryb i zapisać pozycję, wybierz **Zapisz rybę**.
 - Aby zapisać bieżącą pozycję, wybierz **Zapisz pozycję**.
 - Aby ustawić stoper interwałowy, czas zakończenia lub przypomnienie o czasie zakończenia, wybierz **Czasomierze wędkowania**.
 - Aby powrócić do punktu początkowego aktywności, wybierz **Wróć do startu** i wybierz opcję.
 - Aby wyświetlić zapisane pozycje, wybierz opcję **Zapisane lokalizacje**.
 - Aby rozpocząć nawigację do celu, wybierz opcję **Nawigacja** i wybierz opcję.
 - Aby edytować ustawienia aktywności, wybierz **Ustawienia**, a następnie wybierz opcję (*Ustawienia aktywności, strona 47*).
- 5 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Zakończ połów**.

Polowanie

Można zapisywać miejsca związane z polowaniem i wyświetlać na mapie zapisane miejsca. Podczas aktywności polowania urządzenie wykorzystuje tryb GNSS, który pozwala wydłużyć czas działania baterii.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Na zewnątrz** > **Łowiectwo**.
- 3 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Zacznij polowanie**.
- 4 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz opcję:
 - Aby powrócić do punktu początkowego aktywności, wybierz **Wróć do startu** i wybierz opcję.
 - Aby zapisać bieżącą pozycję, wybierz **Zapisz pozycję**.
 - Aby wyświetlić pozycję zapisane podczas tej aktywności polowania, wybierz **Miejsca polowań**.
 - Aby wyświetlić wszystkie wcześniej zapisane pozycje, wybierz **Zapisane lokalizacje**.
 - Aby rozpocząć nawigację do celu, wybierz opcję **Nawigacja** i wybierz opcję.
- 5 Po zakończeniu polowania naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Zakończ polowanie**.

Sporty zimowe

Wyświetlanie zjazdów na nartach

Twój zegarek rejestruje szczegóły każdego zjazdu na nartach lub snowboardzie dzięki funkcji autouruchamiania. Jest ona domyślnie włączona w przypadku zjazdu na nartach lub jazdy na snowboardzie. Rejestruje ona automatycznie nowe zjazdy na nartach, gdy zaczynasz poruszać się w dół wzgórza.

- 1 Rozpocznij zjazd na nartach lub snowboardzie.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj .
- 3 Wybierz **Pokaż przejazdy**.
- 4 Użyj przycisków  i , aby wyświetlić szczegóły ostatniego przejazdu, aktualnego zjazdu oraz łączny wynik.

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

Inne aktywności

Rejestrowanie ćwiczeń oddechowych

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

Rejestrowanie medytacji

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Inne > Medytacja**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dowolny**, aby zarejestrować otwartą medytację bez żadnej struktury.
 - Wybierz **Sesja**, aby postępować zgodnie z odtwarzanymi wskazówkami dotyczącymi sesji.
 - Wybierz **Własne**, aby utworzyć niestandardową sesję z dźwiękiem.
- 4 W razie potrzeby naciśnij przycisk  lub postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- 5 Naciśnij , aby uruchomić stoper.
Zegarek wyświetli stoper lub intencję medytacji.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby odtwarzać dźwięki powiązane z medytacją z zewnętrznego głośnika i ustawić jego głośność.
 - Podłącz słuchawki, aby słuchać dźwięków powiązanych z daną sesją medytacji (*Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 115*).

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

Dostosowywanie aktywności i aplikacji

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

Personalizacja listy aplikacji

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Edytuj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić pozycję aplikacji na liście, wybierz ją, naciśnij przycisk  lub , żeby zmienić jej pozycję, a następnie naciśnij przycisk , aby wybrać nową pozycję aplikacji.
 - Aby usunąć aplikację z listy, wybierz ją, a następnie wybierz .
 - Aby dodać aplikację, wybierz **Dodaj**, a następnie wybierz co najmniej jedną aplikację.

Dostosowywanie listy ulubionych aktywności

Lista ulubionych aktywności jest wyświetlana na górze listy. Umożliwia ona szybki dostęp do najczęściej używanych aktywności. Ulubione aktywności można dodawać lub usuwać w dowolnym momencie.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności**.
Ulubione aktywności są wyświetlane na górze listy.
- 3 Wybierz **Edytuj**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić pozycję aktywności na liście, wybierz aktywność, naciśnij  lub , aby przenieść aktywność, a następnie naciśnij , aby wybrać nową pozycję.
 - Aby usunąć ulubioną aktywność, wybierz aktywność, a następnie wybierz  > **Usuń**.
 - Aby dodać ulubioną aktywność, wybierz **Dodaj**, a następnie wybierz jedną lub więcej aktywności.

Przypinanie ulubionej aktywności do listy

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności**.
- 3 Przewiń do ulubionej aktywności ([Dostosowywanie listy ulubionych aktywności, strona 45](#)).
- 4 Przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz **Przypnij aktywność**.

Następnym razem, gdy naciśniesz przycisk  na tarczy zegarka, aby otworzyć listy aplikacji i aktywności, przypięta aktywność pojawi się na górze listy.

Dostosowywanie ekranów danych

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz ustawienia aktywności.
- 4 Wybierz **Ekrany danych**.
- 5 Przewiń do ekranu danych, który chcesz spersonalizować.
- 6 Wybierz .
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Układ**, aby dostosować liczbę pól danych na ekranie danych.
 - Wybierz **Pola danych** i wybierz pole, aby zmienić dane wyświetlane w tym polu.
PORADA: Aby wyświetlić listę wszystkich dostępnych pól danych, przejdź do [Pola danych](#), strona 137. Nie wszystkie pola danych są dostępne we wszystkich typach aktywności.
 - Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację ekranu danych w pętli.
 - Wybierz **Usuń**, aby usunąć ekran danych z pętli.
- 8 W razie potrzeby wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać ekran danych do pętli.
Można dodać własny ekran danych lub wybrać jeden z wstępnie skonfigurowanych ekranów.

Dodawanie ekranu danych mapy

Mapę możesz dodać do pętli ekranów danych aktywności GPS.

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

Tworzenie własnych aktywności

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Edytuj** > **Dodaj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Kopiuj aktywność**, aby utworzyć własną aktywność na bazie jednej z zapisanych.
 - Wybierz kolejno **Inne** > **Inne**, aby utworzyć własną aktywność.
- 4 W razie potrzeby wybierz rodzaj aktywności.
- 5 Wybierz nazwę lub wpisz własną nazwę.
Duplikaty nazw aktywności zawierają numer, np. Rower(2).
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności. Można na przykład dostosować ekrany danych lub funkcje automatyczne.
 - Wybierz **Gotowe**, aby zapisać własną aktywność i użyć jej.

Ustawienia aktywności

Te ustawienia umożliwiają dostosowanie każdej fabrycznie załadowanej aktywności do własnych potrzeb treningowych. Możesz na przykład dostosować ekrany danych oraz włączyć alerty i funkcje treningowe. Nie wszystkie ustawienia są dostępne dla wszystkich typów aktywności. Niektóre typy aktywności mają osobne listy ustawień ([Ustawienia golfu, strona 37](#)).

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

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

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

Kolor akcentów: Umożliwia ustawienie koloru akcentów ikony aktywności.

Dodaj aktywność: Umożliwia dodanie typu aktywności do aktywności wielodyscyplinowej.

Alerty: Umożliwia ustawienie alertów dotyczących treningu lub nawigacji dla aktywności ([Alerty aktywności, strona 49](#)).

Wyjście dźwięku: Umożliwia ustawienie urządzenia audio jako urządzenia do odtwarzania alertów głosowych ([Odtwarzanie powiadomień głosowych podczas aktywności, strona 50](#)).

Automatyczna wspinaczka: Umożliwia wykrycie zmian w wysokości za pomocą wbudowanego wysokościomierza i automatyczne wyświetlanie odpowiednich danych dotyczących wspinaczki ([Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki, strona 51](#)).

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

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

Automatyczny odpoczynek: Umożliwia automatyczne utworzenie interwału odpoczynku w przypadku zatrzymania się podczas aktywności pływania w basenie ([Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania, strona 30](#)). Umożliwia ustawienie opcji dla automatycznego uruchamiania i zatrzymywania czasu odpoczynku dla aktywności ultrabiegu ([Ustawienia automatycznego odpoczynku dla ultrabiegów, strona 24](#)).

Autouruchamianie: Umożliwia automatyczne wykrywanie zjazdów na nartach za pomocą wbudowanego akcelerometru ([Wyświetlanie zjazdów na nartach, strona 43](#)).

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

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

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

Autostart: Umożliwia automatyczne rozpoczynanie aktywności motocross lub BMX, gdy wykryje ruch.

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

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

Ekrany danych: Umożliwia dostosowanie ekranów danych dla wybranej aktywności, a także dodanie nowych ekranów danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 46](#)).

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

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

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 skonfigurowanie ustawień dla opcji **Auto Lap**, **Przycisk Lap** oraz **Alert okrążenia**.

Alert okrężenia: Umożliwia określenie pola danych wyświetlanego dla okrężeń.

Przycisk Lap: Umożliwia włączenie przycisku  do rejestrowania okrężeń lub odpoczynku podczas aktywności. Możesz również zdefiniować domyślne zachowanie przycisku  podczas aktywności obejmującej wiele dyscyplin.

Zablokuj urządzenie: Blokuje ekran dotykowy i przyciski podczas aktywności obejmującej wiele dyscyplin, zapobiegając przypadkowemu naciśnięciu przycisków i dotknięciu ekranu dotykowego.

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

Śledzenie przeszkód: Umożliwia zapisywanie pozycji przeszkód z pierwszego okrężenia. W przypadku powtarzanych okrężeń kursu zegarek wykorzystuje zapisane pozycje, aby przełączać się między interwałami przeszkód i biegów ([Rejestrowanie aktywności biegu przeszkodowego, strona 24](#)).

Obciążenie: Umożliwia ustawienie wagi noszonego plecaka.

Przygotowanie wydolnościowe: Umożliwia włączanie funkcji przygotowania wydolnościowego podczas aktywności ([Przygotowanie wydolnościowe, strona 65](#)).

Długość basenu: Ustawienie długości basenu dla pływania.

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

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

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

Rejestruj pułap tl.: Umożliwia rejestrowanie szacowanej wartości pułapu tlenowego w przypadku biegów przełajowych i ultrabiegów.

Zmień nazwę: Umożliwia ustawienie nazwy aktywności.

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

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

Przywróć domyślne: Umożliwia zresetowanie ustawień aktywności.

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

Moc biegowa: Umożliwia rejestrowanie danych mocy biegowej i dostosowywanie ustawień ([Ustawienia mocy biegowej, strona 88](#)).

Przejazdy: Umożliwia skonfigurowanie ustawień opcji **Autouruchamianie**, **Przycisk Lap** oraz **Alert okrężenia**.

Satelite: Ustawia system satelitarny GNSS, który ma być używany do aktywności ([Ustawienia satelitów, strona 51](#)).

Samooceń: Określa, jak często dokonujesz oceny odczuwanego wysiłku związanego z daną aktywnością ([Ocenianie aktywności, strona 20](#)).

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

Dotyk: Umożliwia włączenie ekranu dotykowego podczas aktywności lub tylko dla ekranu mapy.

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

Wykrywanie toru: Umożliwia automatyczne wykrywanie biegu na torze stadionu.

Przejścia: Włącza przejścia dla aktywności obejmujących wiele dyscyplin.

Jednost.: Ustawia jednostki miary dla danej aktywności.

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

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

Alerty aktywności

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

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

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

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

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Rytm	Zakres	Można podać minimalny i maksymalny rytm.
Kalorie	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić liczbę kalorii.
Własne	Zdarzenie, cykliczny	Można wybrać istniejący komunikat lub utworzyć własny, a także wybrać typ alertu.
Dystans	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według dystansu.
Wysokość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną wysokość.
Tętno	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tętno lub określić zmiany stref. Patrz Informacje o strefach tętna, strona 116 i Obliczanie strefy tętna, strona 118 .
Tempo	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tempo.
Tempo	Cykliczny	Możesz ustawić docelowe tempo pływania.
Zasilanie	Zakres	Można ustawić alert informujący o wysokim lub niskim poziomie mocy.
Punkt alarmowy	Zdarzenie	Można określić promień z zapisanej pozycji.
Bieg/chód	Cykliczny	Można ustawić przerwy na chód w regularnych odstępach czasu.
Moc biegowa	Wydarzenie, zasięg	Można podać minimalne i maksymalne wartości strefy mocy.
Prędkość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną prędkość.
Tempo ruchu	Zakres	Można określić wysokie lub niskie tempo ruchów na minutę.
Czas	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według czasu.
Czasomierz toru	Cykliczny	Możesz ustawić interwał czasu na torze w sekundach.

Ustawianie alertu

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

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

Odtwarzanie powiadomień głosowych podczas aktywności

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

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Tryby wyróżnienia** > **Aktywność** > **Powiadomienia głosowe**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić odtwarzanie alertów głosowych przez głośnik zegarka, wybierz kolejno **Wyjście dźwięku** > **Zegarek**.
 - Aby ustawić odtwarzanie alertów głosowych przez telefon lub podłączone słuchawki Bluetooth, o ile są dostępne, wybierz kolejno **Wyjście dźwięku** > **Podłączone urządzenia**.
 - Aby odtwarzać alerty po każdym ukończonym okrążeniu, wybierz **Alert okrążenia**.
 - Aby dodać do alertów informacje o tempie i prędkości, wybierz **Alerty tempa / prędkości**.
 - Aby dodać do alertów informacje o tętnie, wybierz **Alert tętna**.
 - Aby dodać do alertów dane o mocy, wybierz **Alert mocy**.
 - Aby odtwarzać alerty po każdym uruchomieniu i wyłączeniu czasomierza aktywności, w tym podczas korzystania z funkcji Auto Pause, wybierz **Zd. czasomierza**.
 - Aby odtwarzać alerty treningowe jako powiadomienia głosowe, wybierz **Alerty treningowe**.
 - Aby odtwarzać alerty aktywności jako powiadomienia głosowe, zaznacz **Alerty aktywności** ([Alerty aktywności, strona 49](#)).

Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki

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

1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .

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

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

3 Naciśnij przycisk .

4 Wybierz ustawienia aktywności.

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

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

7 Wybierz opcję:

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

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

Ustawienia satelitów

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

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

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

Wyłączono: Umożliwia wyłączenie systemów satelitarnych GNSS dla danej aktywności.

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

Tylko GPS: Umożliwia włączenie systemu satelity GPS.

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

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

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

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

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 55*).

Na dowolnym ekranie przytrzymaj .



Ikona	Nazwa	Opis
	ABC	Wybierz, aby otworzyć aplikację wysokościomierza, barometru i kompasu.
	Tryb samolotowy	Wybierz, aby włączyć tryb samolotowy, który wyłącza całą łączność bezprzewodową.
	Budzik	Wybierz, aby dodać lub edytować alarm (<i>Ustawianie alarmu, strona 74</i>).
	Alternatywne strefy czasowe	Wybierz, aby wyświetlić bieżący czas w dodatkowych strefach czasowych (<i>Alternatywne strefy czasowe, strona 77</i>).
	Wysokościomierz	Wybierz, aby otworzyć ekran wysokościomierza.
	Pomoc	Wybierz, aby wezwać pomoc (<i>Wzywanie pomocy, strona 112</i>).
	Barometr	Wybierz, aby otworzyć ekran barometru.
	Oszczędzanie baterii	Wybierz, aby włączyć tryb oszczędzania baterii (<i>Personalizacja opcji oszczędzania baterii, strona 119</i>).
	Jasność	Wybierz, aby dostosować jasność ekranu (<i>Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 84</i>).
	Transmituj tętno	Wybierz, aby włączyć transmisję danych tętna do sparowanego urządzenia (<i>Przesłanie danych tętna, strona 102</i>).
	Kalkulator	Wybierz, aby korzystać z kalkulatora, w tym kalkulatora napiwków.
	Kalendarz	Wybierz, aby wyświetlić zbliżające się wydarzenia zapisane w kalendarzu na smartfonie.
	Sterowanie kamerą	Umożliwia ręcznie robienie zdjęć i nagrywanie filmów (<i>Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 89</i>).
	Zegary	Wybierz, aby otworzyć aplikację Zegary i ustawić alarm, minutnik, stoper albo wyświetlić alternatywne strefy czasowe (<i>Zegary, strona 74</i>).
	Kompas	Wybierz, aby wyświetlić kompas.
	Wyświetlanie	Umożliwia wyłączenie ekranu dla alarmów, gestów i trybu Wyśw. zawsze wł. (<i>Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 84</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 smartfonie, jeśli znajduje się on w zasięgu Bluetooth. Siła sygnału Bluetooth zostanie wyświetlona na ekranie zegarka Forerunner, a jej wartość będzie zwiększać się w miarę zbliżania się do smartfonu. Wybierz, aby nawigować do smartfonu zgubionego podczas aktywności GPS (<i>Lokalizowanie smartfona zgubionego podczas aktywności GPS, strona 93</i>).
	Latarka	Wybierz, aby włączyć ekran w celu używania zegarka jako latarki (<i>Korzystanie z ekranu latarki, strona 55</i>).

Ikona	Nazwa	Opis
	Tryb wyróżnienia	Wybierz, aby zmienić aktualny tryb wyróżnienia (<i>Tryby wyróżnienia, strona 98</i>).
	Garmin Share	Wybierz, aby otworzyć aplikację Garmin Share (<i>Garmin Share, strona 93</i>).
	Historia	Wybierz, aby wyświetlić historię aktywności, rekordy i podsumowania.
	Zablokuj urządzenie	Wybierz, aby zablokować przyciski oraz ekran dotykowy i zapobiec przypadkowemu naciśnięciu lub dotknięciu.
	Messenger	Wybierz, aby wyświetlić i wysłać wiadomości przy użyciu aplikacji Messenger (<i>Korzystanie z funkcji Messenger, strona 17</i>).
	Muzyka	Wybierz, aby sterować odtwarzaniem muzyki w zegarku lub smartfonie.
	Powiadomienia	Wybierz, aby wyświetlić m.in. połączenia, wiadomości tekstowe i aktualizacje statusu w portalach społecznościowych – w zależności od ustawień powiadomień w smartfonie (<i>Włączanie powiadomień z telefonu, strona 91</i>).
	Telefon	Wybierz, aby wyłączyć technologię Bluetooth i połączenie ze sparowanym smartfonem.
	Asystent telefonu	Wybierz, aby połączyć z asystentem głosowym w smartfonie (<i>Korzystanie z asystenta telefonu, strona 90</i>).
	Wyłącz	Wybierz, aby wyłączyć wyświetlacz.
	Pulsoksymetr	Wybierz, aby otworzyć aplikację pulsoksymetru (<i>Pulsoksymetr, strona 102</i>).
	Red Shift	Wybierz, aby przełączyć ekran na odcienie czerwieni w celu korzystania z zegarka w warunkach słabego oświetlenia.
	Zapisz pozycję	Wybierz, aby zapisać aktualną pozycję w celu późniejszego powrotu do niej.
	Ustawienia	Wybierz, aby otworzyć menu ustawień.
	Stoper	Wybierz, aby włączyć stoper (<i>Korzystanie ze stopera, strona 76</i>).
	WSCHÓD I ZACHÓD SŁOŃCA	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu/zachodu słońca i zmierzchu.
	Synchronizacja	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek ze sparowanym smartfonem.
	Synchronizacja czasu	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek z czasem w smartfonie lub za pomocą satelitów.
	Minutnik	Wybierz, aby ustawić minutnik (<i>Korzystanie ze stopera, strona 75</i>).
	Dotyk	Wybierz, aby wyłączyć sterowanie za pomocą ekranu dotykowego.
	Blokada dotyku	Wybierz, aby włączyć przesuwanie palcem od góry w dół ekranu w celu odblokowania ekranu dotykowego.

Ikona	Nazwa	Opis
	Polecenie głosowe	Wybierz, aby otworzyć aplikację poleceń głosowych i wypowiedzieć polecenie (<i>Korzystanie z poleceń głosowych, strona 13</i>).
	Notatki głosowe	Wybierz, aby otworzyć aplikację notatek głosowych i nagrać notatkę (<i>Nagrywanie notatki głosowej, strona 13</i>).
	Głośność	Wybierz, aby otworzyć menu elementów sterujących głośności.
	Portfel	Wybierz, aby otworzyć portfel Garmin Pay i zacząć płacić za zakupy za pomocą zegarka (<i>Garmin Pay, strona 15</i>).
	Wylewanie wody	Wybierz, aby odtwarzać dźwięk w celu wylania wody z gniazd głośnika i mikrofonu.
	Pogoda	Wybierz, aby wyświetlić aktualną prognozę pogody i bieżące warunki pogodowe.
	Wi-Fi	Wybierz, aby wyłączyć komunikację Wi-Fi.

Dostosowywanie menu elementów sterujących

Możesz dodawać i usuwać skróty w menu skrótów i ustalać ich kolejność dzięki menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 52*).

- 1 Przytrzymaj przycisk , aby uruchomić menu elementów sterujących.
- 2 Przytrzymaj przycisk .
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby dodać element sterujący do menu, wybierz opcję **Dodaj elementy sterujące**, a następnie wybierz element sterujący do dodania.
 - Aby zmienić pozycję skrótu w menu elementów sterujących, wybierz **Uporządkuj elementy sterujące**, wybierz element sterujący do przeniesienia, naciśnij przycisk  lub , aby przenieść element sterujący na nowe miejsce i naciśnij przycisk , aby wybrać nowe miejsce.
 - Aby usunąć skrót w menu elementów sterujących, wybierz **Usuń elementy sterujące**, a następnie wybierz element sterujący do usunięcia.

Korzystanie z ekranu latarki

Korzystanie z latarki może skrócić czas działania baterii.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz .
- 3 Naciśnij  lub , aby dostosować jasność i kolor.

PORADA: Aby w przyszłości włączyć latarkę w tej konfiguracji, szybko naciśnij dwukrotnie przycisk .

Podglądy

W zegarku znajdują się fabrycznie załadowane podglądy, które zapewniają szybki dostęp do informacji ([Wyświetlanie podglądów, strona 59](#)). W przypadku niektórych podglądów wymagane jest połączenie Bluetooth ze zgodnym smartfonem.

Niektóre podglądy nie są domyślnie wyświetlane. Możesz je dodać ręcznie do listy podglądów ([Personalizacja listy podglądów, strona 59](#)). Niektóre podglądy są wyświetlane jako grupą powiązanych ze sobą pomiarów, np. dotyczących stanu zdrowia lub wydajności w trakcie aktywności.

PORADA: Podglądy możesz też pobierać ze sklepu Connect IQ ([Funkcje Connect IQ, strona 97](#)).

Nazwa	Opis
ABC	Wyświetla informacje z wysokościomierza, barometru i kompasu.
Alternatywne strefy czasowe	Wyświetla bieżący czas w dodatkowych strefach czasowych (<i>Alternatywne strefy czasowe, strona 77</i>).
Aklimatyzacja wysokościowa	Na wysokości powyżej 800 m wyświetla wykres pokazujący wartości z uwzględnieniem wysokości dla Twojego średniego odczytu pulsoksymetru, częstotliwości oddechu i tętna spoczynkowego z ostatnich siedmiu dni.
Body Battery™	Wyświetla bieżący całonocny poziom Body Battery oraz wykres poziomu z ostatnich kilku godzin (<i>Body Battery, strona 60</i>).
Kalendarz	Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza smartfonu.
Kalorie	Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.
Elementy sterujące kamery	Umożliwia ręczne wykonywanie zdjęć lub nagrywanie klipów wideo po sparowaniu z kompatybilną kamerą z przednią lampą Varia™ lub tylną lampą (<i>Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 89</i>).
Odliczenia	Wyświetla odliczenia do nadchodzących wydarzeń.
Wydajność kolarska	Wyświetla pomiary kolarskie, takie jak pułap tlenowy i szacunkowe FTP (<i>Pomiary efektywności, strona 61</i>).
Prognoza dla rybaków	Wyświetla prognozy dotyczące najlepszych dni i godzin na wędkowanie w oparciu o lokalizację, pozycję księżyca oraz godziny wschodu i zachodu księżyca. Możesz wyświetlić ocenę dnia oraz główne i drugorzędne pory żerowania.
Piętra w górę	Śledzi liczbę pokonanych pięter i postępy w realizacji celu.
Trener Garmin	Wyświetla zaplanowane treningi po wybraniu adaptacyjnego planu treningowego Garmin Coach na koncie Garmin Connect. Plan dostosowuje się do aktualnego poziomu sprawności, umiejętności, preferencji dotyczących harmonogramu oraz daty wyścigu.
Golf	Wyświetla wyniki i statystyki gry w golfa w ostatniej rundzie.
Health Snapshot	Rozpoczyna w zegarku sesję Health Snapshot, która rejestruje kilka kluczowych parametrów zdrowia podczas okresu bezruchu trwającego 2 minuty. Dostarcza ona podstawowe informacje na temat ogólnego stanu układu krążenia. Zegarek rejestruje parametry, takie jak średnie tętno, poziom stresu i częstotliwość oddechu. Wyświetla podsumowania zapisanych sesji Health Snapshot.
Stan zdrowia	Wyświetla wskaźniki stanu zdrowia, takie jak oddech i temperatura skóry.
Tętno	Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres średniej wartości tętna spoczynkowego.
Historia	Wyświetla historię aktywności i wykres zarejestrowanych aktywności (<i>Korzystanie z historii, strona 79</i>).
Status zmienności tętna	Wyświetla średnią z 7 dni zmienności tętna w nocy (<i>Status zmienności tętna, strona 64</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 73</i>).

Nazwa	Opis
Ostatnia aktywność	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio wykonywanej aktywności.
Ostatnia jazda Ostatni bieg Ostatnie pływanie	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio zarejestrowanej aktywności i historii dla danej dyscypliny sportowej.
Messenger	Wyświetla konwersacje z aplikacji Garmin Messenger i umożliwia odpowiadanie na wiadomości za pomocą zegarka (<i>Aplikacja Garmin Messenger, strona 98</i>).
Faza księżyca	Wyświetlanie godzin wschodu i zachodu księżyca oraz fazy księżyca na podstawie pozycji GPS.
Muzyka	Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w smartfonie lub w zegarku.
Drzemki	Wyświetla całkowity czas drzemki i wzrost poziomu Body Battery. Możesz włączyć minutnik drzemki oraz ustawić alarm, który Cię obudzi (<i>Tryby wyróżnienia, strona 98</i>).
Powiadomienia	Powiadomienia o rozmowach przychodzących, wiadomościach tekstowych, aktualizacjach statusu na portalach społecznościowych i nie tylko – w zależności od ustawień powiadomień smartfonu (<i>Włączanie powiadomień z telefonu, strona 91</i>).
Wyścig główny	Wyświetla wyścig, który został ustawiony jako wyścig główny w Twoim kalendarzu Garmin Connect (<i>Kalendarz wyścigów i wyścig główny, strona 72</i>).
Pulsoksymetr	Umożliwia ręczny odczyt pulsoksymetru (<i>Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 103</i>). Przy zbyt wysokim poziomie aktywności zegarek nie będzie mógł określić poziomu tlenu we krwi i pomiary nie będą rejestrowane.
Kalendarz wyścigów	Wyświetla nadchodzące wyścigi zapisane w Twoim kalendarzu Garmin Connect (<i>Kalendarz wyścigów i wyścig główny, strona 72</i>).
Wyrównanie	Wyświetla czas odpoczynku. Maksymalny czas odpoczynku to cztery dni.
Oddech	Wartość bieżącej częstotliwości oddechu w oddechach na minutę i średnia wartość z siedmiu dni. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.
Wydajność biegu	Wyświetla pomiary wydajności biegu, takie jak szacunkowy pułap tlenowy i próg mleczanowy (<i>Pomiary efektywności, strona 61</i>).
Asystent snu	Zapewnia zalecenia dotyczące potrzeb snu na podstawie historii snu i aktywności, rytmu dobowego, statusu zmienności tętna i drzemek.
Ocena jakości snu	Wyświetla całkowity czas snu, ocenę jakości snu i informacje o fazach snu z poprzedniej nocy. Możesz także wyświetlić zaburzenia oddychania z dowolnej nocy (<i>Monitorowanie snu, strona 105</i>).
Kroki	Śledzi dzienną liczbę kroków, ich cel oraz dane z poprzednich dni.
Akcje	Wyświetla dostosowywaną listę akcji (<i>Dodawanie akcji, strona 73</i>).
Stres	Wyświetla aktualny poziom stresu oraz wykres poziomu stresu. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się. Przy poziomie aktywności zbyt wysokim do tego, aby zegarek mógł określić poziom wysiłku, pomiary wysiłku nie będą rejestrowane.
Wschód i zachód słońca	Wyświetla godziny wschodu i zachodu słońca oraz zmierzchu cywilnego.

Nazwa	Opis
Gotowość do treningu	Wyświetla wynik i krótki komunikat, co pomaga Ci sprawdzić swoją gotowość do treningu każdego dnia (<i>Gotowość do treningu, strona 71</i>).
Stan wytrenowania	Wyświetla bieżący stan wytrenowania i obciążenie treningowe, co pokazuje, w jaki sposób trening wpływa na poziom sprawności i wyniki (<i>Stan wytrenowania, strona 66</i>).
Pogoda	Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.

Wyświetlanie 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. Informacji o stanie zdrowia, pogody i wydarzeń z kalendarza, z telefonu.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , aby przewijać listę podglądów.



PORADA: Opcje można również wybrać poprzez przewijanie lub dotykanie ekranu.

- 2 Naciśnij przycisk , aby wyświetlić więcej informacji.
- 3 Wybierz opcję:
 - Naciśnij przycisk , aby wyświetlić szczegółowe informacje o podglądzie.
 - Naciśnij przycisk , aby wyświetlić dodatkowe opcje i funkcje dotyczące podglądu.

Personalizacja listy podglądów

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , aby wyświetlić listę podglądów.
- 2 Wybierz **Edytuj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić pozycję podglądu na liście, wybierz go, naciśnij przycisk  lub , aby zmienić jego pozycję, a następnie naciśnij przycisk , aby wybrać nową pozycję podglądu.
 - Aby usunąć podgląd z listy podglądów, wybierz go, a następnie .
 - Aby dodać podgląd do listy, wybierz **Dodaj**, a następnie wybierz co najmniej jeden podgląd.

PORADA: Możesz wybrać **Utwórz folder**, aby utworzyć folder, który będzie zawierać wiele podglądów (*Tworzenie folderu podglądów, strona 60*).

Tworzenie folderu podglądów

Listę podglądów można dostosować w celu utworzenia folderu powiązanych podglądów.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , aby wyświetlić listę podglądów.
- 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 na liście podglądów, możesz je przenieść lub skopiować do tego folderu.
- 4 Wybierz lub podaj nazwę dla folderu.
- 5 Wybierz ikonę dla folderu.
- 6 W razie potrzeby wybierz opcję:
 - Aby edytować folder, przewiń do folderu na liście podglądów i przytrzymaj przycisk .
 - Aby edytować podglądy w folderze, otwórz folder i wybierz **Edytuj** ([Personalizacja listy podglądów, strona 59](#)).

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 60](#)).

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.

Pomiary efektywności

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

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

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

Status zmienności tętna: Zegarek analizuje odczyty tętna z nadgarstka podczas snu, aby określić stan zmienności tętna (HRV) na podstawie osobistych, długoterminowych średnich zmienności tętna (*Status zmienności tętna, strona 64*).

Próg mleczanowy: Próg mleczanowy to moment, od którego mięśnie zaczynają gwałtownie słabnąć. Zegarek mierzy poziom progu mleczanowego na podstawie wartości tętna i tempa (*Próg mleczanowy, strona 65*).

Przewidywane czasy dla wyścigów: Zegarek wykorzystuje szacowany pułap tlenowy i historię treningów, aby na podstawie bieżącej kondycji użytkownika podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu (*Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów, strona 63*).

Przygotowanie wydolnościowe: Twoje przygotowanie wydolnościowe jest oceniane w czasie rzeczywistym podczas aktywności trwającej od 6 do 20 minut. Parametr ten można dodać jako pole danych, co umożliwi wyświetlanie przygotowania wydolnościowego podczas odpoczynku. Umożliwia on porównanie kondycji mierzonej podczas treningu z ogólnym poziomem kondycji (*Przygotowanie wydolnościowe, strona 65*).

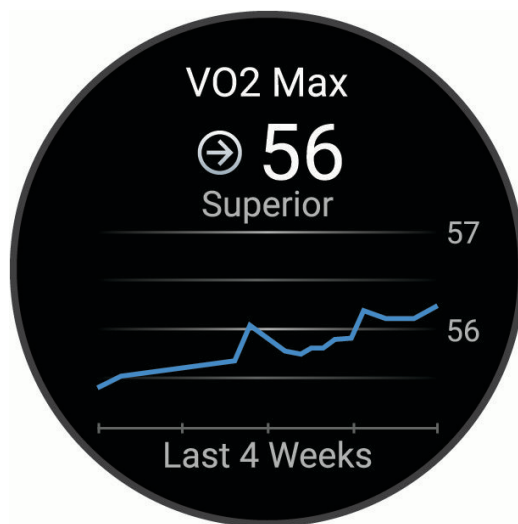
Krzywa mocy (kolarstwo): Krzywa mocy pokazuje poziom mocy utrzymywany w danym czasie. Można wyświetlić krzywą mocy dla poprzedniego miesiąca, ubiegłych trzech miesięcy lub ostatniego roku (*Wyświetlanie krzywej mocy, strona 66*).

Pułap tlenowy: Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 62*).

Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Ujmując rzecz prościej, pułap tlenowy to wskaźnik wydolności sportowca, który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji. Urządzenie Forerunner wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna, aby mogło wyświetlać szacowany pułap tlenowy. Oferuje ono dwa szacowane pułapy tlenowe: dla biegania oraz jazdy na rowerze. Aby urządzenie mogło dokładnie obliczyć pułap tlenowy, przez kilka minut biegaj na świeżym powietrzu z włączonym modułem GPS lub jeździj z założonym miernikiem mocy w umiarkowanym tempie.

Na urządzeniu szacowany pułap tlenowy jest wyświetlany w postaci liczby, opisu i pozycji na kolorowym wskaźniku. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące szacowanego pułapu tlenowego, porównując je z danymi typowymi dla danego wieku i płci.



 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Świetny
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	Nieźły
 Czerwony	Słaby

Dane dotyczące pułapu tlenowego zostały dostarczone przez firmę Firstbeat Analytics. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku (*Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 135*) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu

To urządzenie wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 86](#)).

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 116](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 117](#)). Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka biegów, aby zegarek mógł ocenić możliwości użytkownika. W przypadku ultrabiegów lub biegów przełajowych rejestrowanie pułapu tlenowego możesz wyłączyć, jeśli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy ([Ustawienia aktywności, strona 47](#)).

- 1 Rozpocznij bieg.
- 2 Biegaj na zewnątrz z umiarkowaną lub wysoką intensywnością, osiągając co najmniej 70% maksymalnego tętna.
- 3 Po co najmniej 10 minutach wybierz **Zapisz**.
- 4 Naciśnij  lub , aby przewijać dostępne pomiary efektywności.

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze

To urządzenie wymaga korzystania z miernika mocy i nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Miernik mocy musi być sparowany z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 86](#)). Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z zegarkiem.

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 116](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 117](#)). Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka przejazdów, aby zegarek mógł ocenić możliwości użytkownika.

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

Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 116](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 117](#)).

Zegarek wykorzystuje szacowany pułap tlenowy i historię treningów, aby podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 62](#)). Zegarek analizuje dane dotyczące treningów z kilku tygodni, aby wyznaczyć czas ukończenia wyścigu.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , aby wyświetlić podgląd wydajności biegu.
- 2 Naciśnij przycisk .
- 3 Przesuń ekran, aby wyświetlić przewidywany czas ukończenia wyścigu.

- 4 Naciśnij przycisk , aby wyświetlić więcej szczegółów.



- 5 Przesuń ekran, aby wyświetlić prognozy dla innych dystansów.

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

Status zmienności tętna

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



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

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

Przygotowanie wydolnościowe

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

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

UWAGA: Należy wykonać kilka biegów lub przejazdów z czujnikiem tętna, aby urządzenie mogło dokładnie wyznaczyć pułap tlenowy i ocenić możliwości biegowe lub kolarskie użytkownika ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 62](#)).

Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego

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

- 1 Dodaj **Przygotowanie wydolnościowe** do ekranu danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 46](#)).
- 2 Rozpocznij bieg lub jazdę na rowerze.
Po 6–20 minutach zostanie wyświetlona wartość przygotowania wydolnościowego.
- 3 Przewiń ekran danych, aby zobaczyć swoje przygotowanie wydolnościowe podczas całego biegu lub przejazdu.

Próg mleczanowy

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

Jeśli już znasz swoją wartość tętna progu mleczanowego, możesz podać ją w ustawieniach profilu użytkownika ([Ustawianie stref tętna, strona 117](#)). Można włączyć funkcję **Automatyczne wykrywanie**, aby automatycznie rejestrować próg mleczanowy podczas aktywności.

Wyświetlanie krzywej mocy

Aby wyświetlić krzywą mocy, w ciągu ostatnich 90 dni należy zarejestrować przejazd trwający co najmniej godzinę, korzystając z miernika mocy ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 86](#)).

Treningi można tworzyć na swoim koncie Garmin Connect. Krzywa mocy pokazuje poziom mocy utrzymywany w danym czasie. Można wyświetlić krzywą mocy dla poprzedniego miesiąca, ubiegłych trzech miesięcy lub ostatniego roku.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Statystyka wydajności > Krzywa mocy**.

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. Pomiary efektywności jazdy na rowerze wymagają użycia czujnika tętna i miernika mocy. Na początku pomiary mogą wydawać się niedokładne, gdy zegarek jeszcze uczy się o Twojej wydajności.

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



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

Pułap tlenowy: Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 62](#)). Zegarek wyświetla wartości pułapu tlenowego skorygowane o temperaturę i wysokość w przypadku aklimatyzowania się do wysokich temperatur lub dużej wysokości ([Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa, strona 70](#)).

HRV: HRV to stan zmienności tętna z ostatnich siedmiu dni ([Status zmienności tętna, strona 64](#)).

Duże obciążenie: Ostatnie obciążenie to ważona suma Twoich wyników obciążenia wysiłkiem w ostatnim czasie, w tym czasu trwania i intensywności wysiłku. ([Duże obciążenie, strona 68](#)).

Charakter obciążenia treningowego: Zegarek analizuje i dzieli obciążenie treningowe na różne kategorie w zależności od intensywności i struktury każdej zarejestrowanej aktywności. Charakter obciążenia treningowego obejmuje łączną ilość obciążenia w każdej kategorii, a także charakter treningu. Zegarek wyświetla rozkład obciążenia treningowego w ciągu ostatnich 4 tygodni ([Charakter obciążenia treningowego, strona 68](#)).

Czas odpoczynku: Funkcja czasu odpoczynku wyświetla czas pozostały do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku ([Czas odpoczynku, strona 69](#)).

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 poziomu sprawności, w tym co najmniej jednego pomiaru pułapu tlenowego w tygodniu ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 62](#)). Pułap tlenowy nie jest szacowany podczas biegów w pomieszczeniach. Ma to na celu utrzymanie dokładności tendencji poziomu sprawności. W przypadku ultrabiegów lub biegów przełajowych rejestrowanie pułapu tlenowego możesz wyłączyć, jeśli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy ([Ustawienia aktywności, strona 47](#)).

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

- Co najmniej raz w tygodniu biegnij lub jedź na świeżym powietrzu z miernikiem mocy i przez co najmniej 10 minut utrzymaj tętno powyżej 70% maksymalnego poziomu.
Twój stan wytrenowania powinien być dostępny, jeśli będziesz używać zegarka przez tydzień lub dwa tygodnie.
- Rejestruj wszystkie aktywności fitness na podstawowym urządzeniu treningowym, aby zegarek mógł ocenić Twoją wydolność ([Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności, strona 96](#)).
- Noś zegarek przez cały czas podczas snu, aby nadal generować aktualny stan zmienności tętna. Posiadanie aktualnego stanu zmienności tętna może pomóc w utrzymaniu aktualnego stanu wytrenowania, gdy nie wykonuje się tak wielu ćwiczeń z pomiarem maksymalnego pułapu tlenowego.

Duże obciążenie

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

Charakter obciążenia treningowego

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

Poniżej celu: Twoje obciążenie treningowe z 4 tygodni jest niższe od optymalnego w każdej kategorii intensywności.

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

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

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

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

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

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

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

Powyżej celu: Twoje obciążenie treningowe z 4 tygodni jest wyższe niż optymalne.

Wskaźnik obciążenia

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

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

Informacje o funkcji Training Effect

Funkcja Training Effect mierzy wpływ ćwiczeń na sprawność aerobową i beztlenową. Wartość funkcji Training Effect rośnie podczas wykonywania danej aktywności. W miarę trwania aktywności wartość funkcji Training Effect zwiększa się. Wartość funkcji Training Effect jest zależna od informacji zawartych w profilu użytkownika, historii treningów, tętna, a także intensywności i czasu trwania aktywności. Dostępnych jest siedem różnych etykiet efektu treningu, które opisują podstawowe korzyści płynące z aktywności. Każda etykieta jest oznaczona kolorem i odpowiada charakterowi obciążenia treningowego (*Charakter obciążenia treningowego, strona 68*). 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.

Czas odpoczynku

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

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

Czas odpoczynku pojawia się natychmiast po zakończeniu aktywności. Czas jest odliczany aż do uzyskania optymalnego stanu umożliwiającego rozpoczęcie kolejnego wysiłku. Urządzenie aktualizuje czas odpoczynku w ciągu dnia na podstawie zmian dotyczących snu, stresu, odpoczynku i aktywności fizycznej.

Tętno odpoczynku

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

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

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

Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa

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

UWAGA: Funkcja aklimatyzacji cieplnej jest dostępna tylko w przypadku aktywności wykonywanych z użyciem GPS i wymaga danych o pogodzie z podłączonego telefonu.

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 pułapu tlenowego w każdym tygodniu ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 62](#)).

1 Aby wstrzymać stan wytrenowania, wybierz jedną z opcji:

- W podglądzie stanu wytrenowania przytrzymaj , 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:

- W podglądzie stanu wytrenowania przytrzymaj , 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.

Gotowość do treningu

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

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

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



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

Kalendarz wyścigów i wyścig główny

Po dodaniu wyścigu do kalendarza Garmin Connect możesz wyświetlić to wydarzenie na zegarku, dodając podstawowy podgląd wyścigu ([Podglądy](#), strona 56). Data wydarzenia musi przypadać w ciągu najbliższych 365 dni. Na zegarku wyświetlany jest czas do wydarzenia, czas do celu lub przewidywany czas ukończenia (tylko w przypadku biegów) oraz informacje o pogodzie.



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

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

W zależności od dostępnych danych trasy dla danego wydarzenia można wyświetlić dane dotyczące wysokości, mapę trasy i dodać plan PacePro ([Trening PacePro™](#), strona 24).

Trenowanie do wyścigu

Zegarek może sugerować codzienne ćwiczenia, aby pomóc w treningu przed zawodami biegowymi lub kolarskimi, jeśli masz szacowane wartości pułapu tlenowego ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym](#), strona 62).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Wyścigi i wydarzenia > Wyszukaj wydarzenie**.
- 3 Wyszukaj wydarzenie w swojej okolicy.
Możesz także wybrać **Utwórz wydarzenie**, by stworzyć własne wydarzenie.
- 4 Wybierz **Dodaj do kalendarza**.
- 5 Zsynchronizuj zegarek ze swoim kontem Garmin Connect.
- 6 Na zegarku przewiń do głównego podglądu wyścigu, aby zobaczyć odliczanie do głównego wyścigu.
- 7 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz aktywność biegową lub kolarską.

UWAGA: Jeśli ukończono co najmniej jeden bieg na powietrzu z danymi o tętnie lub jedną jazdę z danymi o tętnie i mocy, na zegarku pojawią się codzienne sugestie treningowe.

Dodawanie akcji

Przed dostosowaniem listy akcji, dodaj podgląd akcji do listy podglądów ([Personalizacja listy podglądów](#), strona 59).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , aby wyświetlić podgląd akcji.
- 2
- 3 Naciśnij .
- 4 Wybierz kolejno **Edytuj** > **Dodaj**.
- 5 Wprowadź nazwę firmy lub symbol akcji, którą chcesz dodać i wybierz .
Zegarek wyświetli wyniki wyszukiwania.
- 6 Wybierz akcję, którą chcesz dodać.
- 7 Wybierz akcję, aby wyświetlić więcej informacji.
PORADA: Aby wyświetlić akcję na liście podglądów, możesz nacisnąć przycisk , a następnie wybrać **Dodaj do Ulubionych**.

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 73).

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 naciśnij przycisk , aby wyświetlić podgląd **Asystent jet lagu**.
- 2 Naciśnij przycisk , 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 wyświetlić komunikat informacyjny o bieżącym poziomie doświadczanego zespołu nagłej zmiany strefy czasowej, naciśnij przycisk .
 - Aby zobaczyć oś czasu z zalecanymi czynnościami, które pomogą złagodzić objawy zespołu nagłej zmiany strefy czasowej, naciśnij przycisk .

Planowanie podróży w aplikacji Garmin Connect

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

Zegary

Ustawianie alarmu

Można ustawić wiele alarmów.

1 Wybierz opcję:

- Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- Na tarczy zegarka naciśnij .
- Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Alarmy**.

3 Wybierz opcję:

- Aby ustawić i zapisać alarm po raz pierwszy, wpisz godzinę alarmu.
- Aby ustawić i zapisać dodatkowe alarmy, wybierz **Dodaj alarm**, a następnie wpisz godzinę alarmu.

4 Aby wyświetlić więcej opcji, przewiń w dół.

5 Wybierz **Zapisz**.

Edycja alarmu

1 Wybierz opcję:

- Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- Na tarczy zegarka naciśnij .
- Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Alarmy**.

3 Wybierz alarm.

4 Wybierz opcję:

- Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć alarm.
- Aby zmienić czas alarmu, wybierz **Czas**.
- Aby ustawić budzik, by delikatnie wybudzał Cię w 30-minutowym okienku przed ustawioną godziną wyzwolenia alarmu w oparciu o optymalny czas snu, wybierz **Inteligentny budzik**.

UWAGA: Alarm zawsze włączy się o wybranej godzinie, niezależnie od wcześniejszych alarmów. Jeśli na przykład ustawisz budzik na godzinę 8:00, budzik może delikatnie powiadomić Cię o pobudce między godziną 7:30 a 8:00.

- Aby ustawić regularne powtarzanie alarmu, wybierz **Powtórz** i określ, kiedy alarm ma być powtarzany.
- Aby wybrać typ powiadomienia o alarmie, wybierz **Dźwięk i wibracje**.
- Aby wybrać opis alarmu, wybierz **Etykieta**.
- Aby usunąć alarm, wybierz **Skasuj**.

Korzystanie ze stopera

1 Wybierz opcję:

- Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- Przytrzymaj przycisk .

2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Czasomierze**.

3 Jeśli nigdy wcześniej nie zapisywano czasomierza, wpisz czas za pomocą ekranu dotykowego lub przycisków  i .

4 Jeśli zapisano już kiedyś czasomierz, wybierz opcję:

- Aby ustawić nowy minutnik bez zapisywania, wybierz **Minutnik** i wprowadź czas.
- Aby ustawić i zapisać nowe odliczanie czasu, wybierz kolejno **Edytuj** > **Dodaj czasomierz**, a następnie wpisz czas.
- Aby ustawić zapisany minutnik, wybierz zapisany minutnik.

5 Naciśnij przycisk , aby uruchomić stoper.

6 W razie potrzeby wybierz opcję:

- Aby zatrzymać odliczanie czasu, wybierz .
- Aby ponownie uruchomić odliczanie czasu, wybierz .
- Aby zapisać odliczanie czasu, wybierz  > **Zapisz minutnik**.
- Aby automatycznie ponownie uruchomić czasomierz po zakończeniu jego działania, wybierz  > **Auto. restart**.
- Aby dostosować powiadomienie dotyczące odliczania czasu, wybierz kolejno  > **Dźwięk i wibracje**.

Kasowanie minutnika

1 Wybierz opcję:

- Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- Przytrzymaj przycisk .

2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Czasomierze** > **Edytuj**.

3 Wybierz minutnik.

4 Wybierz **Skasuj**.

Korzystanie ze stopera

- 1 Wybierz opcję:
 - Na tarczy zegarka przytrzymaj .
 - Na tarczy zegarka naciśnij .
 - Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Stoper**.
- 3 Naciśnij , aby uruchomić stoper.
- 4 Naciśnij , aby zresetować stoper okrążeń ①.



Całkowity czas stopera ② jest nadal mierzony.

- 5 Naciśnij , aby zatrzymać oba stopery.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby zresetować oba stopery, naciśnij .
 - Aby zapisać czas stopera jako aktywność, naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz aktywność**.
 - Aby wyzerować międzyczasy, a następnie wyjść ze stopera, naciśnij , a następnie wybierz **Gotowe**.
 - Aby przejrzeć stopery okrążeń, naciśnij , a następnie wybierz **Przejrzyj**.
UWAGA: Opcja **Przejrzyj** pojawia się tylko w przypadku wielu okrążeń.
 - Aby powrócić do tarczy zegarka bez resetowania międzyczasów, naciśnij , a następnie wybierz **Otwórz tarczę zegarka**.
 - Aby włączyć lub wyłączyć rejestrowanie okrążeń, naciśnij , a następnie wybierz **Przycisk Lap**.

Alternatywne strefy czasowe

Możesz wyświetlać aktualny czas w dodatkowych strefach czasowych.

1 Wybierz opcję:

- Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- Przytrzymaj przycisk .

PORADA: Możesz również wyświetlić alternatywne strefy czasowe na liście podglądów ([Personalizacja listy podglądów, strona 59](#)).

2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Alternatywne strefy czasowe**. **Alternatywne strefy czasowe** > **Dodaj strefę**.

3 Naciśnij przycisk  lub , aby podświetlić obszar, a następnie naciśnij przycisk , aby go wybrać.

4 Wybierz strefę czasową.

Edytowanie alternatywnej strefy czasowej

1 Wybierz opcję:

- Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- Przytrzymaj przycisk .

PORADA: Możesz również wyświetlić alternatywne strefy czasowe na liście podglądów ([Personalizacja listy podglądów, strona 59](#)).

2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Alternatywne strefy czasowe**. **Alternatywne strefy czasowe**.

3 Wybierz strefę czasową.

4 Naciśnij przycisk .

5 Wybierz opcję:

- Aby ustawić strefę czasową, która ma być wyświetlana na liście podglądów, wybierz **Dodaj do Ulubionych**.
- Aby wprowadzić własną nazwę strefy czasowej, wybierz **Zmień nazwę**.
- Aby wpisać własny skrót dla strefy czasowej, wybierz **Skrót**.
- Aby zmienić strefę czasową, wybierz **Zmień strefę**.
- Aby skasować strefę czasową, wybierz **Skasuj**.

Dodawanie odliczania do wydarzenia

1 Wybierz opcję:

- Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- Na tarczy zegarka naciśnij .
- Przytrzymaj .

PORADA: Możesz również wyświetlić odliczanie do wydarzenia na liście podglądów ([Personalizacja listy podglądów, strona 59](#)).

2 Wybierz kolejno **Zegary > Odliczanie > Dodaj**.

3 Wpisz nazwę.

4 Wybierz rok, miesiąc i dzień.

5 Wybierz opcję:

- Wybierz **Cały dzień**.
- Wybierz **Określony czas**, a następnie podaj czas.

6 Wybierz ikonę.

Edytowanie odliczania do wydarzenia

1 Wybierz opcję:

- Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- Na tarczy zegarka naciśnij .
- Przytrzymaj .

PORADA: Możesz również wyświetlić odliczanie do wydarzenia na liście podglądów ([Personalizacja listy podglądów, strona 59](#)).

2 Wybierz kolejno **Zegary > Odliczanie**.

3 Wybierz odliczanie do wydarzenia.

4 Naciśnij , a następnie wybierz **Dodaj do Ulubionych**, aby wyświetlić odliczanie do wydarzenia na liście podglądów (opcjonalnie).

5 Naciśnij , a następnie wybierz **Edytuj odliczanie**.

6 Wybierz opcję do edycji:

- Aby zmienić nazwę wydarzenia, wybierz **Nazwa**.
- Aby zmienić datę wydarzenia, wybierz **Data**.
- Aby zmienić godzinę wydarzenia, wybierz **Czas**.
- Aby zmienić typ wydarzenia, wybierz **Typ**.
- Aby dodać skróconą nazwę wydarzenia, wybierz **Skrót**.
- Aby dodać przypomnienia o wydarzeniu, wybierz **Przypomnienia**.
- Aby powtarzać wydarzenie co roku, wybierz **Powtarzaj co roku**.
- Aby usunąć wydarzenie, wybierz **Skasuj odliczanie**.

Historia

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

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

Korzystanie z historii

Historia obejmuje zapisane dane aktywności, rekordy i podsumowania.

Zegarek jest wyposażony w podgląd historii umożliwiający szybki dostęp do danych aktywności ([Podglądy, strona 56](#)).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz **Historia**.
Zostanie wyświetlony wykres słupkowy ostatnich aktywności.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić okres czasu dla wykresu słupkowego, naciśnij  i wybierz **Opcje wykresu**.
 - Aby wyświetlić osobiste rekordy według sportu, naciśnij  i wybierz **Rekordy** ([Osobiste rekordy, strona 79](#)).
 - Aby wyświetlić podsumowanie tygodniowe lub miesięczne, naciśnij  i wybierz **Podsumowanie** ([Wyświetlanie podsumowania danych, strona 80](#)).
 - Aby wyświetlić historię aktywności, naciśnij  i wybierz aktywność.

Historia funkcji Multisport

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

Osobiste rekordy

Po ukończeniu aktywności zegarek wyświetla wszystkie nowe osobiste rekordy, jakie zostały zdobyte podczas tej aktywności. Rekordy osobiste obejmują najszybszy czas na kilku typowych dystansach dla wyścigów, największy ciężar w treningu siłowym dla najważniejszych ruchów oraz najdłuższy bieg, jazdę rowerem lub przepłynięcie.

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

Wyświetlanie osobistych rekordów

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Naciśnij przycisk  i wybierz **Rekordy**.
- 4 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 5 Wybierz rekord.
- 6 Wybierz **Pokaż rekord**.

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Naciśnij przycisk  i wybierz **Rekordy**.
- 4 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 5 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
- 6 Wybierz kolejno **Poprzedni** > ✓.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie osobistych rekordów

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Naciśnij przycisk  i wybierz **Rekordy**.
- 4 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby usunąć rekord, wybierz go, a następnie wybierz kolejno **Usuń rekord** > ✓.
 - Aby usunąć wszystkie rekordy dotyczące sportu, wybierz kolejno **Usuń wszystkie rekordy** > ✓.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Wyświetlanie podsumowania danych

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Podsumowanie**.
- 4 Wybierz aktywność.
- 5 Wybierz opcję, aby wyświetlić tygodniowe lub miesięczne podsumowanie.

Ustawienia powiadomień i alertów

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

Powiadomienia z telefonu: Dostosowuje powiadomienia z telefonu wyświetlane na zegarku ([Włączanie powiadomień z telefonu, strona 91](#)).

Zdrowie i dobre samopoczucie: Dostosowuje alerty funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie wyświetlane na zegarku ([Alerty dotyczące dbania o zdrowie i dobre samopoczucie, strona 81](#)).

Ustawienia raportów: Włącza raporty i dostosowuje dane znajdujące się w raporcie oraz jego motyw. Możesz wybrać **Poranny raport**, aby stworzyć lub edytować codzienne wiadomości pojawiające się w porannym raporcie ([Dostosowywanie raportu porannego, strona 82](#)). Możesz wybrać **Wieczorny raport**, aby ustawić harmonogram wieczornego raportu ([Personalizacja wieczornych raportów, strona 83](#)). Możesz wybrać **Wybierz motyw**, aby dostosować motyw tła raportów.

Alerty systemowe: Ustawia czas alertów ([Ustawianie alertów czasu, strona 83](#)), alerty barometryczne ([Ustawianie alertu burzowego, strona 83](#)) oraz alerty połączenia ze smartfonem ([Włączanie alertów połączenia ze smartfonem, strona 83](#)).

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

Alerty dotyczące dbania o zdrowie i dobre samopoczucie

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

Codz. podsum.: Codzienne podsumowanie Body Battery 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 60](#)).

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

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

Alerty nietypowego tętna: Umożliwia ustawienie alertów, które powiadamiają o spadku lub wzroście tętna odpowiednio poniżej lub powyżej wartości docelowej ([Ustawianie alertów nietypowego tętna, strona 82](#)).

Asystent jet lagu: Umożliwia otrzymywanie porad dotyczących objawów zespołu nagłej zmiany strefy czasowej na czas podróży, takich jak zalecenia dotyczące snu i ćwiczeń ([Korzystanie z asystenta jet lagu, strona 73](#)).

Alert ruchu: Przypomina o aktywności fizycznej ([Dostosowywanie alertów ruchu, strona 82](#)).

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

Ustawianie alertów nietypowego tętna

PRZESTROGA

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

Można ustawić wartość progową dla tętna.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie > Alerty nietypowego tętna**.
- 3 Wybierz **Alert wysokiej wartości** lub **Alert niskiej wartości**.
- 4 Ustaw wartość progową dla tętna.

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

Alert ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się komunikat. Zegarek wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje, jeśli włączono sygnały dźwiękowe ([Ustawienia systemowe, strona 119](#)). Możesz dostosować alert ruchu w taki sposób, aby był on wyłączany poprzez chód lub inny typ ruchu.

Dostosowywanie alertów ruchu

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

Poranny raport

Zegarek wyświetla poranny raport w oparciu o normalny czas obudzenia. Przesuń palcem, aby wyświetlić raport zawierający m.in. informacje o pogodzie, śnie i stanie zmienności tętna w nocy ([Dostosowywanie raportu porannego, strona 82](#)).

Dostosowywanie raportu porannego

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

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

Wieczorny raport

Zegarek wyświetla wieczorny raport przed porą snu. Przesuń palcem, aby wyświetlić raport, który zawiera m.in. informacje szczegółowe na temat Body Battery, zaplanowany na jutro trening oraz zalecenia asystenta snu ([Personalizacja wieczornych raportów, strona 83](#)).

Personalizacja wieczornych raportów

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Powiadomienia i alerty** > **Ustawienia raportów** > **Wieczorny raport**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Pokaż raport**, aby włączyć lub wyłączyć wieczorny raport.
 - Wybierz **Edytuj raport**, aby dostosować kolejność i rodzaj danych pojawiających się w raporcie wieczornym.
 - Wybierz **Zaplanuj raport**, aby ustawić przedział czasu między raportem a czasem pójścia spać ([Tryby wyróżnienia, strona 98](#)).

Ustawianie alertów czasu

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Powiadomienia i alerty** > **Alerty systemowe** > **Czas**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed zachodem słońca, wybierz kolejno **Do zachodu słońca** > **Stan** > **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**.

Ustawianie alertu burzowego

OSTRZEŻENIE

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

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

Włączanie alertów połączenia ze smartfonem

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Powiadomienia i alerty** > **Alerty systemowe** > **Telefon**.

Ustawienia dźwięku i wibracji

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Dźwięk i wibracje**. Możesz także dostosować te ustawienia pod kątem różnych sytuacji, np. pod kątem snu lub aktywności ([Tryby wyróżnienia, strona 98](#)).

Głośność: Umożliwia wyciszenie wszystkich dźwięków lub regulację głośności głośnika.

Sygn. alarmowe: Umożliwia odtwarzanie dźwięków alertów.

Dźwięki przycisków: Umożliwia odtwarzanie dźwięku po naciśnięciu przycisku.

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

Ustawienia wyświetlacza i jasności

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Wyświetlacz i jasność**. Możesz także dostosować te ustawienia pod kątem różnych sytuacji, np. pod kątem snu lub aktywności ([Tryby wyróżnienia, strona 98](#)).

Jasność: Umożliwia ustawienie jasności ekranu.

Wyśw. zawsze wł.: Umożliwia ustawienie danych tarczy zegarka tak, aby zawsze były wyświetlane, oraz zmniejszenie jasności i przyciemnienie tła. Ta opcja ma wpływ na czas pracy baterii i wyświetlacza ([Informacje o wyświetlaczu AMOLED, strona 125](#)).

Roz. tekst.: Umożliwia dostosowanie wielkości tekstu wyświetlanego na ekranie.

Red Shift: Umożliwia przełączenie ekranu na odcienie czerwieni, zieleni lub pomarańczy, tak aby korzystać z zegarka w warunkach słabego oświetlenia i zachować widzenie w nocy.

Wyb. po wyk. alertu: Włącza ekran po otrzymaniu powiadomienia lub alertu.

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

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

Dotyk: Umożliwia włączenie ekranu dotykowego.

Blokada dotyku: Umożliwia zablokowanie ekranu dotykowego po jego wyłączeniu. Gdy to ustawienie jest włączone, możesz przesunąć palcem w dół ekranu, aby odblokować ekran dotykowy.

Łączność

Po sparowaniu z kompatybilnym telefonem dostępne są funkcje łączności z zegarkiem ([Parowanie smartfonu, strona 89](#)). Dodatkowe funkcje są dostępne po połączeniu zegarka z siecią Wi-Fi ([Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 93](#)).

Czujniki i akcesoria

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

Czujniki bezprzewodowe

Zegarek może być sparowany i używany z czujnikami bezprzewodowymi za pomocą technologii ANT+ lub Bluetooth ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 86](#)). Po sparowaniu urządzeń istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 46](#)). 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 monitorować swoje uderzenia golfowe, w tym pozycję, dystans i typ kija.
e-Bike	Podczas jazdy na rowerze elektrycznym możesz korzystać z zegarka i wyświetlać dane roweru, takie jak informacje o stanie akumulatora i potencjalnym zasięgu.
Dodatkowy wyświetlacz	Możesz użyć trybu Dodatkowy wyświetlacz, aby podczas jazdy lub triathlonu wyświetlać ekrany danych ze zgodnego zegarka Forerunner na zgodnym komputerze rowerowym Edge®.
Zewnętrzny czujnik tętna	Podczas aktywności możesz korzystać z zewnętrznego czujnika tętna, takiego jak HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ lub czujnik tętna z serii HRM-Pro, aby wyświetlać dane dotyczące tętna. Niektóre czujniki tętna mogą również zapisywać dane lub dostarczać zaawansowane dane o biegu (Dynamika biegu, strona 87) (Moc biegowa, strona 88).
Czujnik na nogę	Gdy trenujesz w pomieszczeniach lub sygnał GPS jest słaby, możesz rejestrować tempo i dystans za pomocą czujnika na nogę.
Słuchawki	Można użyć słuchawek Bluetooth, aby słuchać muzyki z zegarka Forerunner (Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 115).
Światła	Można korzystać ze świateł rowerowych Varia, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną. Przednia lampa z kamerą Varia umożliwia także robienie zdjęć i nagrywanie filmów podczas jazdy (Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 89).
Moc	Możesz korzystać z pedałów z miernikiem mocy Rally™ lub Vector™, aby wyświetlać dane dotyczące mocy na zegarku. Można dostosować strefy mocy do swoich celów i możliwości (Ustawianie stref mocy, strona 118) lub skorzystać z alertów zakresowych i otrzymywać powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy (Ustawianie alertu, strona 50).
Radar	Można skorzystać z rowerowego radaru wstecznego Varia, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną i wysyłać alerty o zbliżających się pojazdach. Tylne światło z kamerą radaru Varia umożliwia także robienie zdjęć i nagrywanie wideo podczas jazdy (Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 89).
Czujnik RD Pod	Za pomocą urządzenia Running Dynamics Pod można rejestrować dane dotyczące dynamiki biegu i wyświetlać je w zegarku (Dynamika biegu, strona 87).
Inteligentny trenażer	Zegarka można używać wraz z wewnętrznym trenażerem, aby symulować obciążenie podczas kursu, jazdy lub treningu (Korzystanie z trenażera rowerowego, strona 27).
Prędkość/kadencja	Do roweru można podłączyć czujniki prędkości lub rytmu, aby wyświetlać dane podczas jazdy. W razie konieczności obwód koła można wprowadzić ręcznie (Rozmiar i obwód kół, strona 136).
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. Po sparowaniu zegarek będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu. Więcej informacji na temat typów połączeń można znaleźć na stronie garmin.com/hrm_connection_types.

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

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

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

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

- 3 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .

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

- 5 Wybierz opcję:

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

Po sparowaniu czujnika z zegarkiem status czujnika zmieni się z Wyszukiwanie na Połączono. Dane czujnika pojawiają się w formie pętli ekranów danych lub własnego pola danych. Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 46*).

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 Forerunner. 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 Forerunner.

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

Kalibracja ręczna: Po biegu na bieżni z podłączonym akcesorium do pomiaru tętna możesz wybrać **Kalibruj i zapisz** (*Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 23*).

Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu

- Zaktualizuj oprogramowanie zegarka Forerunner (*Aktualizacje produktów, strona 128*).
- Ukończ kilka biegów na świeżym powietrzu z GPS i podłączonym akcesorium z serii HRM 600, HRM-Fit lub HRM-Pro. Ważne jest, aby zakres tempa na świeżym powietrzu odpowiadał zakresowi tempa na bieżni.
- Jeśli aktywność obejmuje bieg po piasku lub głębokim śniegu, przejdź do ustawień czujnika i wyłącz **Autokalibracja**.
- Jeśli wcześniej podłączono zgodny czujnik na nogę za pomocą technologii ANT+, ustaw stan czujnika na **Wyłączono** lub usuń go z listy podłączonych czujników.
- Ukończ bieg na bieżni z włączoną kalibracją ręczną (*Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 23*).
- 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 23*).

Dynamika biegu

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

Metryczne	Typ czujnika	Opis
Rytm	Zegarek lub zgodne akcesorium	Rytm to liczba kroków na minutę. Wyświetla całkowitą liczbę kroków (lewej i prawej nogi łącznie).
Długość kroku	Zegarek lub zgodne akcesorium	Długość kroku mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego. Wartość jest mierzona w metrach.
Odchylenie pionowe	Zegarek lub zgodne akcesorium	Odchylenie pionowe oznacza wysokość odbicia podczas biegu. Pozycja wyświetla pionowy ruch tułowia mierzony w centymetrach.
Odchylenie do długości	Zegarek lub zgodne akcesorium	Odchylenie do długości to stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku. Wartość jest mierzona w procentach. Niższa wartość zazwyczaj oznacza lepszą formę.
Czas kontaktu z podłożem	Zegarek lub zgodne akcesorium	Czas kontaktu z podłożem to czas, przez jaki stopa ma kontakt z powierzchnią ziemi podczas biegu. Wartość jest mierzona w milisekundach. UWAGA: Pomiary czasu kontaktu z podłożem nie są dostępne podczas chodu.
Bilans czasu kontaktu z podłożem	Tylko zgodne akcesorium	Bilans czasu kontaktu z podłożem wyświetla bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu. Wartość jest mierzona w procentach. Na przykład 53,2 ze strzałką skierowaną w lewo lub prawo.

Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania

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

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

UWAGA: Niektóre pomiary nie pojawiają się podczas chodzenia (*Dynamika biegu*, strona 87).

Moc biegowa

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

Moc biegową można zmierzyć za pomocą kompatybilnego urządzenia do pomiaru dynamiki biegu lub czujników zegarka. Pola danych można dostosować w taki sposób, aby wyświetlane były dane dotyczące mocy i modyfikacji treningu (*Pola danych, strona 137*). Można skonfigurować alerty mocy, aby otrzymywać powiadomienia o osiągnięciu określonej strefy mocy (*Alerty aktywności, strona 49*).

Strefy mocy wykorzystują wartości domyślne oparte na płci, wadze i średniej wydolności, które mogą nie odpowiadać osobistym możliwościom użytkownika. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w zegarku lub na koncie Garmin Connect (*Ustawianie stref mocy, strona 118*).

Ustawienia mocy biegowej

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

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

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

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

Piersiowy pomiar tętna podczas pływania

HRM 600, seria HRM-Pro, HRM-Swim™ oraz akcesoria do pomiaru tętna HRM-Tri™ rejestrują i zapisują dane tętna podczas pływania. Aby wyświetlić dane tętna, można dodać pola danych tętna (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 46*).

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

Aby uzyskać późniejszy dostęp do danych dotyczących tętna, na sparowanym zegarku należy rozpocząć pomiar aktywności. Podczas interwału odpoczynku, gdy jesteś poza wodą, czujnik tętna przesyła dane tętna do zegarka. Zegarek automatycznie pobiera zapisane dane tętna w chwili zapisania pomiaru pływania. Podczas pobierania danych czujnik tętna musi być aktywny oraz znajdować się poza wodą i w zasięgu zegarka (3 m). Dane dotyczące tętna można przeglądać w historii urządzenia i na koncie Garmin Connect.

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

Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia

NOTYFIKACJA

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

Aby móc korzystać z elementów sterujących kamery Varia, należy sparować akcesorium z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 86](#)).

- 1 Wybierz opcję:
 - Dodaj element sterujący **Sterowanie kamerą** do zegarka ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 55](#)).
 - Dodaj podgląd **Sterowanie kamerą** do zegarka ([Personalizacja listy podglądów, strona 59](#)).
- 2 Z poziomu elementu sterującego lub podglądu **Sterowanie kamerą** wybierz opcję:
 - Wybierz kolejno  > , aby wyświetlić ustawienia kamery.
 - Wybierz kolejno  > , aby nagrywać jazdę.
 - Wybierz opcję , aby zrobić zdjęcie.
 - Wybierz , aby zapisać klip wideo.

Funkcje łączności telefonu

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

- Funkcje aplikacji z aplikacji Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 95](#))
- Funkcje aplikacji z aplikacji Connect IQ i innych ([Aplikacje na telefon i na komputer, strona 94](#))
- Podglądy ([Podglądy, strona 56](#))
- Funkcje menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 52](#))
- Funkcje bezpieczeństwa i śledzenia ([Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 111](#))
- Interakcje z telefonem, takie jak powiadomienia ([Włączanie powiadomień z telefonu, strona 91](#))

Parowanie smartfonu

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

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

Dzwonienie za pomocą aplikacji Telefon

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Telefon**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby wybrać numer telefonu za pomocą klawiatury, wybierz , wybierz numer telefonu, a następnie .
 - Aby zadzwonić pod numer telefonu z listy kontaktów, wybierz , wybierz nazwę kontaktu i numer telefonu (*Dodawanie kontaktów, strona 111*).
 - Aby wyświetlić ostatnie połączenia wykonane lub odebrane z zegarka, przesunij palcem w górę.
UWAGA: Zegarek nie synchronizuje listy ostatnich połączeń z telefonem.
- 4 Poczekaj, aż połączenie zostanie nawiązane.
- 5 Przesunij palcem w górę, aby wyświetlić opcje połączeń.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby wyciszyć mikrofon zegarka, wybierz .
 - Aby dostosować głośność głośnika zegarka, wybierz .
 - Aby przenieść połączenie z zegarka do połączonego telefonu, wybierz .
- 7 Wybierz , aby zakończyć połączenie.

Korzystanie z asystenta telefonu

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

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

- Wybierz opcję:
 - 1
 - Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
 - Przytrzymaj przycisk .
 - UWAGA:** Możesz spersonalizować menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 55*).
 - 2 Wybierz **Asystent telefonu**.
Po połączeniu z asystentem głosowym telefonu pojawi się ikona .
 - 3 Wymów polecenie, takie jak *Zadzwoń do mamy* lub *Wyślij wiadomość tekstową*.
UWAGA: Komunikacja z asystentem telefonu jest wyłącznie dźwiękowa.

Włączanie powiadomień z telefonu

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

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Łączność** > **Telefon** > **Powiadomienia**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby włączyć powiadomienia z telefonu, wybierz **Stan** > **Włączono**.
 - Aby włączyć powiadomienia dotyczące połączeń telefonicznych, wybierz **Połączenia**, a następnie wybierz opcje stanu i alertów.
 - Aby włączyć powiadomienia dotyczące wiadomości tekstowych, wybierz **Wiadomości SMS**, a następnie wybierz opcje stanu i alertów.
 - Aby włączyć powiadomienia dotyczące aplikacji w telefonie, wybierz **Aplikacje**, a następnie wybierz opcje stanu i alertów.
 - Aby skonfigurować powiadomienia dla każdej aplikacji telefonu, wybierz **Aplikacje** > **Aplikacje online**, wybierz aplikację, a następnie odpowiednią opcję.

UWAGA: Możesz zarządzać powiadomieniami aplikacji w ustawieniach telefonu. Gdy Twój telefon i zegarek otrzymają powiadomienie z aplikacji, aplikacja pojawi się na liście **Aplikacje online** na Twoim zegarku.

W przypadku telefonów Android™ możesz również użyć aplikacji Garmin Connect do zarządzania powiadomieniami aplikacji, które pojawiają się na Twoim zegarku. W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **•••** > **Ustawienia** > **Powiadomienia** > **Powiadomienia z aplikacji**.

- Aby ukryć szczegóły powiadomienia do czasu wykonania akcji, wybierz **Prywatność**, a następnie wybierz opcję.
- Aby zmienić czas wyświetlania powiadomień przez zegarek, wybierz **Limit czasu**.
- Aby dodać podpis do odpowiedzi na wiadomości tekstowe z zegarka, wybierz **Podpis**.

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

Wyświetlanie powiadomień

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

- 1 Wybierz opcję:
 - Na tarczy zegarka przesunąć palcem w dół, aby wyświetlić centrum powiadomień.
 - Przeciągnij palcem w górę na tarczy zegarka, aby wyświetlić podgląd powiadomień.
PORADA: Z poziomu podglądu możesz przesunąć w lewo, aby odrzucić powiadomienie.
 - Na tarczy zegarka naciśnij przycisk  i wybierz **Powiadomienia**, aby wyświetlić aplikację Powiadomienia.
 - Przytrzymaj przycisk  i wybierz **Powiadomienia**, aby wyświetlić okno sterowania powiadomieniami.
- 2 Wybierz powiadomienie.
- 3 Naciśnij przycisk , aby wyświetlić więcej opcji.
- 4 Przewiń na górę powiadomień i wybierz **Odrz. wsz.**, aby odrzucić wszystkie powiadomienia.

Odbieranie połączenia przychodzącego

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

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

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

Odpowiadanie na wiadomość tekstową

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

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

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij , aby wyświetlić centrum powiadomień.
- 2 Wybierz powiadomienie tekstowe.
- 3 Naciśnij .
- 4 Wybierz **Odpowiedz**.
- 5 Wybierz wiadomość z listy.

Telefon wyśle wybraną wiadomość w formie wiadomości SMS.

Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth

Połączenie z telefonem Bluetooth można wyłączyć za pomocą menu sterowania.

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 55](#)).

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

Włączanie i wyłączanie alertów Znajdź mój telefon

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Łączność** > **Telefon** > **Alerty Znajdź mój telefon**.

Lokalizowanie smartfona zgubionego podczas aktywności GPS

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

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

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

Funkcje łączności Wi-Fi

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

Materiały dźwiękowe: Umożliwia synchronizację materiałów dźwiękowych od innych dostawców.

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

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

Garmin Share

NOTYFIKACJA

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

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

Udostępnianie danych za pomocą Garmin Share

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

Zegarek Forerunner może wysyłać i odbierać dane po nawiązaniu połączenia z innym kompatybilnym urządzeniem Garmin (*Odbieranie danych za pomocą Garmin Share, strona 94*). Możesz również przysyłać dane między różnymi urządzeniami. Na przykład możesz udostępnić ulubiony kurs z komputera rowerowego Edge do kompatybilnego zegarka Garmin.

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

Odbieranie danych za pomocą Garmin Share

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

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

Ustawienia Garmin Share

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

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

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

Aplikacje na telefon i na komputer

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

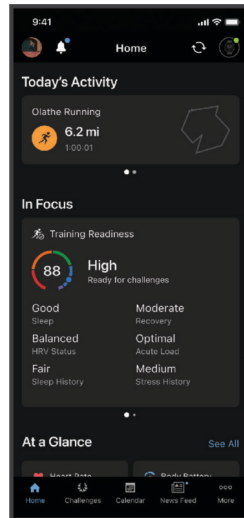
Garmin Connect

Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą usługi Garmin Connect. Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie przypadki swojej aktywności, takie jak biegi, spacer, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki, triatlony i wiele innych aktywności. Aby utworzyć bezpłatne konto, można pobrać aplikację ze sklepu z aplikacjami w smartfonie (garmin.com/connectapp) lub przejść na stronę connect.garmin.com.

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

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

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



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

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

Udostępniaj aktywności: Możesz połączyć się ze znajomymi, aby śledzić wzajemnie swoje aktywności i udostępniać łącznie do swoich aktywności.

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

Subskrypcja Garmin Connect+

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

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

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

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

Monitorowanie aktywności w pomieszczeniu: Wyświetlaj dane dotyczące aktywności i treningów w pomieszczeniu w czasie rzeczywistym – jest to idealna opcja do dostosowania swojej wydajności w trakcie aktywności.

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

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

Korzystanie z aplikacji Garmin Connect

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

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

Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

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

Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Garmin Connect ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 96](#)).

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

Ujednolicony stan wytrenowania

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

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

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

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

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

Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności

Możesz zsynchronizować aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin na zegarek z serii Forerunner 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 Forerunner.

Zsynchronizuj zegarek z serii Forerunner 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 96](#)).

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

Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze

Aplikacja Garmin Express połączy Twój zegarek z kontem Garmin Connect, korzystając z komputera. Aplikacji Garmin Express można używać do przysyłania swoich danych aktywności na konto Garmin Connect i wysyłania danych, takich jak treningi lub plany treningowe, ze strony Garmin Connect do swojego zegarka. Możesz również dodać do zegarka muzykę ([Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych, strona 114](#)). Możesz również instalować aktualizacje oprogramowania i zarządzać swoimi aplikacjami Connect IQ.

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

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

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

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.

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

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

UWAGA: Jeżeli urządzenie zostało już skonfigurowane za pomocą połączenia z Wi-Fi, Garmin Connect może automatycznie pobierać aktualizacje oprogramowania do urządzenia po nawiązaniu połączenia za pośrednictwem sieci Wi-Fi.

Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 55*).

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

Funkcje Connect IQ

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

Tarcze zegarka: Umożliwiają dostosowanie wyglądu zegarka.

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

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

Muzyka: Dodaj dostawców muzyki do zegarka.

Pobieranie funkcji Connect IQ

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

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

Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

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

Aplikacja Garmin Messenger

OSTRZEŻENIE

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

PRZESTROGA

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

NOTYFIKACJA

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

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

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

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

Aplikacja Garmin Golf

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

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

Tryby wyróżnienia

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

Dostosowanie domyślnego trybu wyróżnienia

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz **Ustawienia zegarka** > **Tryby wyróżnienia**.
- 3 Wybierz tryb wyróżnienia.
- 4 Wybierz opcję:

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

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

PORADA: Można dostosować ustawienia **Satelite** do poszczególnych aktywności ([Ustawienia aktywności, strona 47](#)).

- Wybierz **Powiadomienia głosowe**, aby włączyć powiadomienia głosowe podczas aktywności ([Odtwarzanie powiadomień głosowych podczas aktywności, strona 50](#)).
- W sekcji **Powiadomienia i alerty** wybierz opcję konfiguracji powiadomień smartfonu, alertów dotyczących zdrowia i dobrego samopoczucia lub alertów systemowych ([Ustawienia powiadomień i alertów, strona 81](#)).
- W sekcji **Dźwięk i wibracje** wybierz opcję konfiguracji dźwięków alertów i ustawień wibracji ([Ustawienia dźwięku i wibracji, strona 84](#)).
- W sekcji **Wyświetlacz i jasność** wybierz opcję konfiguracji ekranu ustawień ([Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 84](#)).
- Aby dodać więcej personalizacji, wybierz **Dodaj**.
- Aby usunąć tryb wyróżnienia, wybierz **Skasuj tr. wyr.**
- Aby przywrócić ustawienia domyślne, wybierz **Domyślne**.

Tworzenie niestandardowych trybów wyróżnienia

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Tryby wyróżnienia** > **Dodaj**.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Standardowy**, aby utworzyć niestandardowy tryb wyróżnienia, który będzie używany standardowo.
- Wybierz **Aktywność**, aby skonfigurować tryb wyróżnienia dla określonej aktywności.

4 Wpisz nazwę trybu wyróżnienia i wybierz .

5 Wybierz ikonę i kolor.

6 Wybierz nowy niestandardowy tryb wyróżnienia.

7 Wybierz opcję:

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

- Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć niestandardowy tryb wyróżnienia.
- Wybierz **Harmonogram**, aby skonfigurować harmonogram.
- Wybierz **Automatycznie włączony**, aby wybrać aktywność, która automatycznie włączy niestandardowy tryb wyróżnienia aktywności.
- Wybierz **Nazwa**, aby edytować nazwę niestandardowego trybu wyróżnienia.
- Wybierz **Ikona**, aby edytować symbol i kolor ikony niestandardowego trybu wyróżnienia.
- Wybierz kolejno **Dodaj** > **Powiadomienia i alerty**, aby skonfigurować powiadomienia i alerty telefonu i zegarka (*Ustawienia powiadomień i alertów, strona 81*).
- Wybierz kolejno **Dodaj** > **Dźwięk i wibracje**, aby skonfigurować ustawienia dźwięków, głośności i wibracji (*Ustawienia dźwięku i wibracji, strona 84*).
- Wybierz kolejno **Dodaj** > **Wyświetlacz i jasność**, aby skonfigurować ustawienia ekranu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 84*).

8 Wybierz **Gotowe**.

Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie

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

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

Pulsoksymetr: Ustawia tryb pulsoksymetru (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 104*).

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

Tętno z nadgarstka

Zegarek jest wyposażony w nadgarstkowy czujnik tętna i umożliwia przeglądanie danych dotyczących tętna (*Wyświetlanie podglądów, strona 59*).

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

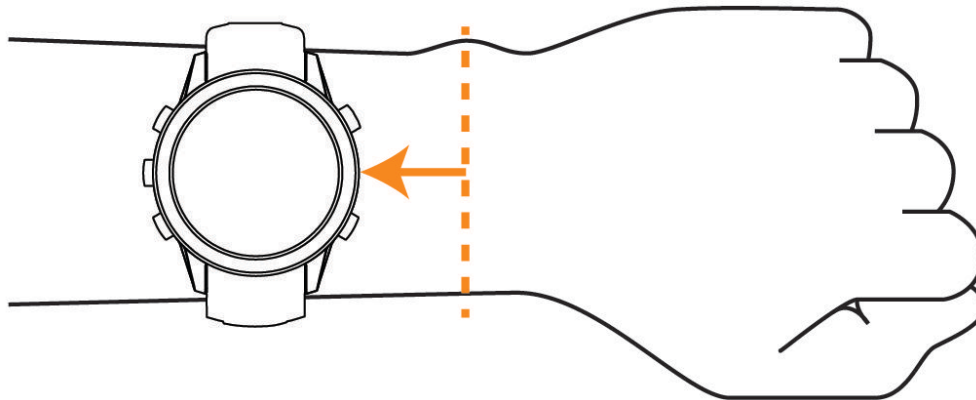
Noszenie zegarka

⚠ PRZESTROGA

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

- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka.

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



UWAGA: Czujnik optyczny znajduje się z tyłu zegarka.

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

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Przed założeniem zegarka wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz zegarek, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem 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

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

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

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

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

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

Przesłanie danych tętna

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

PORADA: Możesz dostosować ustawienia aktywności, aby przesyłanie danych tętna następowało automatycznie po rozpoczęciu aktywności (*Ustawienia aktywności, strona 47*). Na przykład możesz przysłać dane tętna do licznika rowerowego Edge podczas jazdy rowerem.

1 Wybierz opcję:

- Przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Zdrowie i dobre samopoczucie > Tętno z nadgarstka > Transmituj tętno**.

- Przytrzymaj przycisk , aby otworzyć menu elementów sterujących, i wybierz .

UWAGA: Możesz dodawać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 55*).

2 Naciśnij .

Zegarek rozpocznie przesyłanie danych tętna.

3 Sparuj zegarek ze zgodnym urządzeniem.

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

4 Naciśnij przycisk , aby przerwać przesyłanie danych tętna.

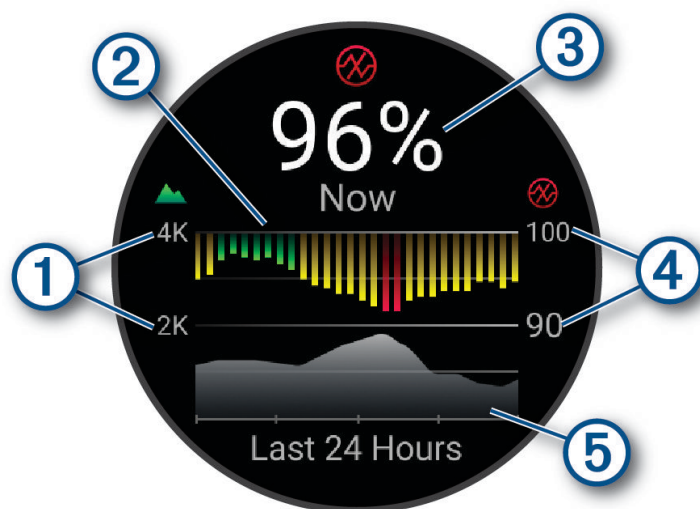
Pulsoksymetr

Zegarek jest wyposażony w pulsoksymetr nadgarstkowy do pomiaru poziomu tlenu we krwi (SpO2). W miarę wzrostu wysokości, na której się znajdujesz, Twój poziom natlenienia krwi może spadać.

Można ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru, włączając podgląd pulsoksymetru (*Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 103*). Można również włączyć całodobowe odczyty (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 104*). Kiedy podgląd pulsoksymetru jest włączony, zegarek analizuje poziom tlenu we krwi oraz wysokość za każdym razem, gdy użytkownik jest w bezruchu. Profil wysokości pomaga w odczytywaniu zmian analizowanych przez pulsoksymetr stosownie do aktualnej wysokości, na której znajduje się użytkownik.

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

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



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

Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru

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

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

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

2 Przewiń do podglądu pulsoksymetru.

3 Wybierz podgląd pulsoksymetru.

Zegarek rozpocznie odczyt pulsoksymetru.

4 Pozostań w bezruchu przez 30 sekund.

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

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

Ustawianie trybu pulsoksymetru

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

Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru

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

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

Cel automatyczny

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

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

Minut intensywnej aktywności

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

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

Zliczanie minut intensywnej aktywności

Zegarek z serii Forerunner 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 (*Tryby wyróżnienia, strona 98*). 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 56*). 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 (*Sterowanie, strona 52*).

Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś zegarek podczas snu.
- 2 Prześlij dane monitorowania snu na swoje konto Garmin Connect (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 96*).
Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.
Informacje dotyczące snu, w tym drzemek, możesz wyświetlić na swoim zegarku Forerunner (*Podglądy, strona 56*).

Zaburzenia oddychania

OSTRZEŻENIE

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

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

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

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

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do listy podglądów (*Personalizacja listy podglądów, strona 59*).

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

Nawigacja

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

Zapisywanie pozycji

Zapisywanie pozycji

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

- 1 Przytrzymaj .

- 2 Wybierz **Zapisz pozycję**.

UWAGA: Może być konieczne dodanie tego elementu do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 55*).

- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Wyświetlanie i edytowanie zapisanych pozycji

PORADA: Lokalizację można zapisać w menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 52](#)).

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

Usuwanie pozycji

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

Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect

NOTYFIKACJA

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

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

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

- 1 Wybierz pozycję w Apple Maps.
- 2 Wybierz kolejno  > .
- 3 W razie potrzeby wybierz urządzenie Garmin w aplikacji Garmin Connect.
W aplikacji Garmin Connect pojawi się powiadomienie informujące o tym, że pozycja jest od teraz dostępna na urządzeniu ([Rozpoczynanie aktywności GPS z udostępnionej pozycji, strona 106](#)).

Rozpoczynanie aktywności GPS z udostępnionej pozycji

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

- 1 Po otrzymaniu powiadomienia o pozycji na zegarku wybierz .
Zegarek wyświetli informacje o pozycji.

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

- 2 Wybierz **Nawiguj do**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby dotrzeć do celu podróży.

Nawigacja do udostępnionej pozycji podczas aktywności

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

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

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

- 1 Rozpocznij aktywność GPS ([Rozpoczynanie aktywności, strona 19](#)).

Zegarek wyświetli powiadomienie wskazujące nazwę udostępnionej pozycji.

- 2 Wybierz , aby nawigować do udostępnionej pozycji.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby dotrzeć do celu podróży.

Podróżowanie do celu

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .

- 2 Wybierz aktywność GPS.

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

- 4 Wybierz opcję.

- Wybierz **Przeszłe aktywności**, wybierz aktywność, a następnie wybierz **Rozpocznij**.
- Wybierz **Zapisane lokalizacje**, wybierz pozycję, a następnie wybierz **Nawiguj do**.

PORADA: Lokalizację można zapisać w menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 52](#)).

- 5 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć nawigację.

Podróż z funkcją Wróć do startu

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

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

- 1 Naciśnij przycisk .

- 2 Wybierz aktywność wykorzystującą GPS, np. **Bieg**.

- 3 Podczas aktywności przytrzymaj .

- 4 Wybierz kolejno **Nawiguj > Wróć do startu**.

- 5 Wybierz **TracBack** lub **Po linii prostej**.

Wyświetli się ekran nawigacji.

- 6 Przesuń się do przodu.

Strzałka wskazuje drogę do punktu początkowego.

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

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- 1 W trakcie nawigacji podczas aktywności przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz cel podróży.
Zostaną wyświetlone szczegóły dotyczące celu podróży.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Wybierz **Przerwij nawigację**.

Nawigacja do celu podróży zostanie wstrzymana, ale aktywność dalej będzie trwać.

Kursy

OSTRZEŻENIE

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

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

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

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

Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect

Aby tworzyć kursy w aplikacji Garmin Connect, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 95](#)).

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

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

Wysyłanie kursu do urządzenia

Do urządzenia możesz również wysłać kursy utworzone za pomocą aplikacji Garmin Connect ([Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect, strona 108](#)).

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

Podążanie kursem w urządzeniu

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

Wyświetlanie lub edytowanie informacji o kursie

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz aktywność GPS.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz kolejno **Nawiguj** > **Kursy**.
- 4 Wybierz kurs.
- 5 Naciśnij przycisk .
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć nawigację, wybierz **Zacznij kurs**.
 - Aby utworzyć własny pasek tempa, wybierz **PacePro** (*Trening PacePro™*, strona 24).
 - Aby wyświetlić kurs na mapie i przesunąć/powiększyć mapę, wybierz **Mapa**.
 - Aby rozpocząć kurs od tyłu, wybierz **Zacznij kurs od końca**.
 - Aby wyświetlić wykres wysokości dla trasy, wybierz **Wykres wysokości**.
 - Aby zmienić nazwę kursu, wybierz **Nazwa**.
 - Aby usunąć kurs, wybierz **Skasuj**.

Ustawianie kursu kompasowego

- 1 Wybierz opcję:
 - Na podglądzie ABC przesun ekran, aby wyświetlić kompas, a następnie naciśnij przycisk .
 - Na ekranie sterowania kompasem naciśnij przycisk .
 - Na ekranie sterowania ABC przesun ekran, aby wyświetlić kompas, a następnie naciśnij przycisk .
 - 2 Wybierz **Zablokuj kurs**.
 - 3 Skieruj górną część zegarka na obrany kurs kompasowy i naciśnij przycisk .
- W przypadku zboczenia z kursu kompas wyświetla kierunek względem kursu i stopień odchylenia.

Wysokościomierz i barometr

Zegarek jest wyposażony w wewnętrzny wysokościomierz i barometr. Zegarek stale zbiera dane dotyczące wysokości i ciśnienia, nawet w trybie niskiego poboru mocy. Wysokościomierz informuje w przybliżeniu o aktualnej wysokości na podstawie zmian ciśnienia. Barometr wyświetla informacje o ciśnieniu panującym w danym środowisku na podstawie stałej wysokości, gdzie wysokościomierz był ostatnio kalibrowany (*Ustawienia wysokościomierza i barometru*, strona 122). Możesz wyświetlić wysokościomierz i barometr w menu elementów sterujących (*Sterowanie*, strona 52), na liście podglądów (*Podglądy*, strona 56) lub liście aplikacji (*Aplikacje*, strona 6).

Mapa

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

- Nawigacja z użyciem mapy (*Przesuwanie i powiększanie mapy, strona 110*)
- Ustawienia mapy (*Ustawienia mapy, strona 110*)

Dodawanie ekranu danych mapy

Mapę możesz dodać do pętli ekranów danych aktywności GPS.

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

Przesuwanie i powiększanie mapy

- 1 Podczas korzystania z nawigacji naciśnij  lub  w celu wyświetlenia mapy.
UWAGA: Możliwe, że konieczne będzie dodanie mapy do ekranu danych dla aktywności (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 46*).
- 2 Przytrzymaj .
- 3 Wybierz **Elementy sterujące mapy**.
Wybierz opcję:
- 4
 - Aby przełączać między przesuwaniem w górę i w dół oraz w lewo i w prawo lub powiększaniem, naciśnij .
 - Aby przesunąć lub powiększyć mapę, naciśnij  lub .
 - Aby zakończyć, naciśnij .

Ustawienia mapy

Można dostosować wygląd mapy na ekranach danych mapy.

Przytrzymaj przycisk , wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Mapa i nawigacja**.

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

Punkty użytkownika: Umożliwia wyświetlanie i ukrywanie punktów użytkownika na mapie.

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

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

⚠ PRZESTROGA

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

NOTYFIKACJA

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

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

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

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

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

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

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko wtedy, gdy zegarek jest połączony ze zgodnym smartfonem Android.

Dodawanie kontaktów alarmowych

Numery telefonu kontaktów alarmowych są używane do funkcji uzyskiwania pomocy i śledzenia. Jako numer alarmowy można użyć jednego numeru telefonu z kontaktów alarmowych lub numeru telefonu służb ratunkowych, takiego jak 112.

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

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

Dodawanie kontaktów

Do aplikacji Garmin Connect można dodać maksymalnie 50 kontaktów. Adresów e-mail kontaktów można używać w funkcji LiveTrack. Trzy z tych kontaktów mogą być kontaktami alarmowymi ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 111](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz **Kontakty**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po dodaniu kontaktów zsynchronizuj swoje dane, aby zastosować zmiany w posiadanym urządzeniu Forerunner ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 96](#)).

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 111](#)). 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 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Bezpieczeństwo i śledzenie > Wykrywanie zdarzeń**.
- 3 Wybierz aktywność GPS.

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

Gdy telefon jest podłączony, a zegarek Forerunner wykryje zdarzenie, aplikacja Garmin Connect wyśle automatyczną wiadomość e-mail oraz SMS z danymi użytkownika i pozycją GPS (jeśli dostępna) urządzeniom 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 111](#)). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

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

PORADA: Przed zakończeniem odliczania można nacisnąć i przytrzymać dowolny przycisk, aby anulować tę wiadomość.

Wiadomości od widzów

UWAGA: Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych.

Wiadomości od widzów to funkcja pozwalająca osobom obserwującym Ciebie na LiveTrack na wysyłanie do Ciebie wiadomości dźwiękowych i tekstowych podczas biegania. Funkcję tę możesz ustawić w ustawieniach LiveTrack aplikacji Garmin Connect. Aby otrzymywać wiadomości dźwiękowe, musisz podłączyć do zegarka słuchawki Bluetooth.

Blokowanie wiadomości od widzów

Jeśli chcesz zablokować wiadomości od widzów, firma Garmin zaleca wyłączenie ich przed rozpoczęciem aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **LiveTrack** > **Wiadomości od widzów**.
PORADA: Jeśli rozpoczęto już aktywność, możesz nacisnąć przycisk , a następnie wybrać Wyłącz, aby oddzielić wiadomości od widzów od wiadomości przychodzących.

Muzyka

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

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

Zegarek Forerunner umożliwia pobieranie zapisanych w komputerze lub pochodzących od dostawców zewnętrznych materiałów dźwiękowych, dzięki czemu można słuchać muzyki, nie mając pod ręką telefonu. Aby słuchać materiałów dźwiękowych przechowywanych w zegarku, można podłączyć słuchawki Bluetooth. Można również słuchać materiałów dźwiękowych, odtwarzając je za pomocą głośnika w zegarku.

Łączenie się z dostawcą zewnętrznym

Aby móc pobierać utwory muzyczne lub inne pliki dźwiękowe pochodzące od zewnętrznych dostawców do zegarka, należy najpierw połączyć się z nim na swoim zegarku.

Aby mieć więcej opcji, możesz pobrać aplikację Connect IQ na telefon ([Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 97](#)).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Sklep Connect IQ™**.
- 3 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zainstalować zewnętrznego dostawcę muzyki.
- 4 Przytrzymaj przycisk  na dowolnym ekranie, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 5 Wybierz źródło muzyki.

UWAGA: Aby wybrać inne źródło, przytrzymaj przycisk , wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Muzyka** > **Źródła muzyki**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Pobieranie materiałów dźwiękowych od dostawców zewnętrznych

Aby móc pobierać materiały dźwiękowe pochodzące od zewnętrznych dostawców, należy najpierw połączyć się z Wi-Fi siecią ([Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 93](#)).

- 1 Przytrzymaj  z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj .
- 3 Wybierz **Źródła muzyki**.
- 4 Wybierz dostawcę połączonego z siecią.
- 5 Wybierz listę odtwarzania lub inny element do pobrania do zegarka.
- 6 W razie potrzeby naciśnij przycisk , 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 Forerunner z komputera. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/musicfiles.

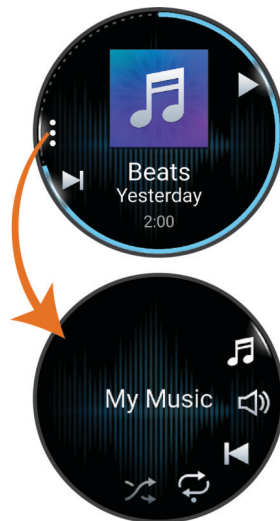
- 1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą dołączonego przewodu USB.
- 2 W komputerze uruchom aplikację Garmin Express, wybierz posiadany zegarek i **Muzyka**.
PORADA: W przypadku komputerów Windows® możesz wybrać  i przeglądać folder z plikami audio. W przypadku komputerów Apple aplikacja Garmin Express 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 Forerunner wybierz kategorię, zaznacz pola wyboru, a następnie wybierz polecenie **Usuń z urządzenia**, aby usunąć pliki audio.

Słuchanie muzyki

- 1 Przytrzymaj  z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 2 W razie potrzeby podłącz słuchawki Bluetooth ([Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 115](#)).
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz **Źródła muzyki**, a następnie jedną z opcji:
 - Aby słuchać muzyki pobranej na zegarek z komputera, wybierz opcję **Moja muzyka** ([Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych, strona 114](#)).
 - 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 przeglądać foldery audio i listy odtwarzania dla wybranego źródła.
🔊	Wybierz, aby dostosować głośność.
▶	Wybierz, aby wstrzymać lub odtwarzać bieżący plik audio.
▶	Wybierz, aby przejść do następnego pliku audio na liście odtwarzania. Przytrzymaj, aby przewinąć bieżący plik audio do przodu.
◀	Wybierz, aby odtworzyć bieżący plik audio od początku. Wybierz dwa razy, aby przejść do poprzedniego pliku audio na liście odtwarzania. Przytrzymaj, aby przewinąć bieżący plik audio.
↺	Wybierz, aby zmienić tryb powtarzania.
↻	Wybierz, aby zmienić tryb odtwarzania w kolejności losowej.

Podłączanie słuchawek Bluetooth

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

Zmiana trybu dźwięku

Można zmienić tryb odtwarzania muzyki z ustawienia stereo na mono.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Muzyka** > **Dźwięk**.
- 3 Wybierz opcję.

Profil użytkownika

Możesz zaktualizować swój profil użytkownika w zegarku lub w aplikacji Garmin Connect.

Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować ustawienia płci, daty urodzenia, wzrostu, wagi, nadgarstka, strefy tętna, strefy mocy i krytycznej prędkości pływania (CSS) ([Rejestrowanie testu krytycznej prędkości pływania, strona 11](#)). Zegarek wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Profil użytkownika**.
- 3 Wybierz opcję.

Ustawienia płci

Przy pierwszej konfiguracji zegarka trzeba wybrać płeć. Większość algorytmów sprawnościowych i treningowych ma charakter binarny. Aby otrzymywać jak najdokładniejsze wyniki, firma Garmin zaleca wybranie płci przypisanej podczas urodzin. Po wstępnej konfiguracji ustawienia profilu można dostosować na swoim koncie Garmin Connect.

Profil i prywatność: Umożliwia dostosowanie danych w profilu publicznym.

Ustawienia użytkownika: Ustawia płeć. Jeśli wybierzesz płeć Nieokreślona, algorytmy wymagające wprowadzenia danych binarnych będą używać płci określonej podczas pierwszej konfiguracji zegarka.

Wyświetlanie wieku sprawnościowego

Wiek sprawnościowy zapewnia porównanie formy z osobą tej samej płci w innym wieku. Zegarek wykorzystuje informacje takie jak wiek, wskaźnik masy ciała (BMI), dane tętna spoczynkowego i historię intensywnych aktywności do obliczania wieku sprawnościowego. Jeśli masz wagę Index™, zegarek wykorzystuje wskaźnik procentowej zawartości tkanki tłuszczowej zamiast wskaźnika BMI w celu określenia wieku sprawnościowego. Ćwiczenia i zmiany w stylu życia mogą mieć wpływ na Twój wiek sprawnościowy.

UWAGA: Aby uzyskać najdokładniejszy wiek sprawności, skonfiguruj profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 116](#)).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Profil użytkownika** > **Wiek sprawn..**

Informacje o strefach tętna

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

Cele fitness

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

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

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna, strona 118](#)), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

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

Ustawianie stref tętna

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Profil użytkownika** > **Strefy tętna i mocy** > **Tętno**.
- 3 Wybierz **Maksymalne tętno** i podaj swoje maksymalne tętno.
Można użyć funkcji Automatyczne wykrywanie, aby automatycznie rejestrować maksymalne tętno podczas aktywności lub ręcznie podać maksymalne tętno ([Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 118](#)).
- 4 Wybierz **Tętno LT** i podaj swoje tętno progu mleczanowego ([Próg mleczanowy, strona 65](#)).
Można użyć funkcji Automatyczne wykrywanie, aby automatycznie rejestrować próg mleczanowy podczas aktywności ([Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 118](#)).
- 5 Wybierz **Tętno spoczynkowe** > **Ustaw własne** i podaj tętno spoczynkowe.
Można wykorzystać średnie tętno spoczynkowe mierzone przez zegarek lub samodzielnie określić tętno spoczynkowe.
- 6 Wybierz kolejno **Strefy** > **Według:**.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Uderzenia na minutę**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
 - Wybierz **% maksymalnego tętna** w celu wyświetlenia i edytowania stref jako wartości procentowych maksymalnej wartości tętna.
 - Wybierz **% REZERWY TĘTNA**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
 - Wybierz **% tętna LT**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna LT.
- 8 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- 9 Wybierz **Tętno dla sportu** i wybierz profil sportu, aby dodać oddzielne strefy tętna (opcjonalnie).
- 10 Powtórz kroki, aby dodać strefy tętna dla sportu (opcjonalnie).

Zezwolenie zegarkowi na określenie stref tętna

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

- Sprawdź, czy ustawienia profilu użytkownika są poprawne ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 116](#)).
- Biegaj często z nadgarstkowym lub piersiowym czujnikiem tętna.
- Trendy dotyczące tętna i czas w strefach można przeglądać na koncie Garmin Connect.

Obliczanie strefy tętna

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

Ustawianie stref mocy

Strefy mocy wykorzystują wartości domyślne oparte na płci, wadze i średniej wydolności, które mogą nie odpowiadać osobistym możliwościom użytkownika. Jeśli znasz wartość swojego współczynnika FTP (ang. Functional Threshold Power) lub TP (ang. Threshold Power), możesz go wprowadzić i pozwolić urządzeniu automatycznie obliczyć strefy mocy. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w zegarku lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Profil użytkownika** > **Strefy tętna i mocy** > **Moc**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz **Według:**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Waty**, aby wyświetlić i edytować strefy w watach.
 - Wybierz **% FTP** lub **% TP**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe wskaźnika TP.
- 6 Wybierz **FTP** lub **Threshold Power** i podaj wartość.
- 7 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- 8 W razie potrzeby wybierz **Minimum** i podaj minimalną wartość mocy.

Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności

Funkcja Automatyczne wykrywanie jest domyślnie włączona. Zegarek może automatycznie wykrywać maksymalne tętno oraz próg mleczanowy podczas aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Profil użytkownika** > **Strefy tętna i mocy** > **Automatyczne wykrywanie**.
- 3 Wybierz opcję.

Ustawienia menedżera zasilania

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Zarządzanie zasilaniem**.

Oszczędzanie baterii: Dostosowuje ustawienia systemowe w celu wydłużenia czasu pracy baterii w trybie zegarka ([Personalizacja opcji oszczędzania baterii, strona 119](#)).

Procent baterii: Wyświetla pozostały czas pracy baterii w procentach.

Czas pracy baterii: Pokazuje pozostały czas pracy baterii w postaci szacunkowej liczby dni lub godzin.

Al. o nis. poz. bat.: Powiadamia o niskim poziomie naładowania baterii.

Personalizacja opcji oszczędzania baterii

Funkcja oszczędzania baterii umożliwia szybkie dostosowanie ustawień systemu w celu wydłużenia czasu pracy baterii w trybie zegarka.

Funkcję oszczędzania baterii możesz włączyć w menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 52](#)).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz **Ustawienia zegarka > Zarządzanie zasilaniem > Oszczędzanie baterii**.
Zegarek wyświetla godziny pracy baterii uzyskane po wprowadzeniu każdej zmiany ustawień.

Ustawienia systemowe

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System**.

Skróty: Umożliwia przypisanie skrótów do przycisków ([Dostosowywanie skrótów przycisków, strona 120](#)).

Kod dostępu: Umożliwia ustawienie czterocyfrowego kodu dostępu służącego do zabezpieczenia danych osobowych znajdujących się w zegarku, gdy nie jest on na nadgarstku użytkownika ([Ustawianie kodu dostępu zegarka, strona 120](#)).

Nie przeszkadzać: Umożliwia włączenie trybu Nie przeszkadzać — przyciemnia ekran oraz wyłącza alarmy i powiadomienia.

Kompas: Umożliwia kalibrację wewnętrznego kompasu i dostosowanie ustawień ([Kompas, strona 120](#)).

Wysokościomierz i barometr: Umożliwia kalibrację wewnętrznego wysokościomierza barometrycznego i dostosowuje ustawienia ([Wysokościomierz i barometr, strona 109](#)).

Czas: Umożliwia dostosowanie ustawień czasu ([Ustawienia czasu, strona 122](#)).

Język: Umożliwia ustawianie języka wyświetlanego na zegarku.

Głos: Umożliwia ustawienie dialektu głosu zegarka, typu głosu i dialektu użytkownika pod kątem sterowania głosowego.

Zaawansowane: Umożliwia otworzenie zaawansowanych ustawień systemowych w celu ustawienia jednostek miary, typu zapisu danych i trybu USB ([Zaawansowane ustawienia systemowe, strona 123](#)).

Przywróć i zresetuj: Umożliwia skonfigurowanie kopii zapasowych danych zegarka i zresetowanie danych użytkownika oraz jego ustawień ([Przywracanie i resetowanie ustawień, strona 123](#)).

Aktualizacja oprogramowania: Umożliwia zainstalowanie pobranych aktualizacji oprogramowania, włączenie automatycznych aktualizacji oraz ręczne sprawdzanie dostępności aktualizacji ([Aktualizacje produktów, strona 128](#)).

O systemie: Umożliwia wyświetlenie informacji o urządzeniu, oprogramowaniu, licencji i wyświetlenie informacji dotyczących przepisów ([Wyświetlanie informacji o urządzeniu, strona 124](#)).

Dostosowywanie skrótów przycisków

Można dostosować funkcję przytrzymywania poszczególnych przycisków oraz ich kombinacji.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **System** > **Skróty**.
- 3 Wybierz przycisk lub kombinację przycisków, które chcesz dostosować.
- 4 Wybierz funkcję.

Ustawianie kodu dostępu zegarka

NOTYFIKACJA

W przypadku trzykrotnego wpisania nieprawidłowego kodu dostępu zegarek tymczasowo zostanie zablokowany. Po pięciokrotnym wpisaniu nieprawidłowego kodu dostępu zegarek zablokuje się, aż do zresetowania kodu dostępu w aplikacji Garmin Connect. Jeśli nie sparowano zegarka z telefonem, zegarek skasuje dane i zresetuje się do ustawień fabrycznych po pięciokrotnym wpisaniu nieprawidłowego kodu dostępu.

Możesz ustawić kod dostępu zegarka w celu zabezpieczenia danych osobowych znajdujących się w zegarku, gdy urządzenie nie znajduje się na nadgarstku. Jeśli korzystasz z funkcji Garmin Pay, zegarek wykorzystuje ten sam czterocyfrowy kod dostępu, który jest wymagany do otwarcia portfela ([Garmin Pay](#), strona 15).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **System** > **Kod dostępu** > **Ustaw kod dostępu**.
- 3 Wpisz czterocyfrowy kod dostępu.

Przy następnym zdjęciu zegarka z nadgarstka musisz wpisać kod dostępu, zanim możliwe będzie wyświetlenie jakichkolwiek informacji.

Zmiana kodu dostępu zegarka

Do zmiany kodu dostępu zegarka wymagana jest znajomość bieżącego kodu. Jeśli zapomnisz kodu dostępu lub zbyt wiele razy wpiszesz nieprawidłowy kod dostępu, musisz zresetować kod w aplikacji Garmin Connect.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **System** > **Kod dostępu** > **Zmień kod dostępu**.
- 3 Wpisz bieżący czterocyfrowy kod dostępu.
- 4 Wpisz nowy czterocyfrowy kod dostępu.

Przy następnym zdjęciu zegarka z nadgarstka musisz wpisać kod dostępu, zanim możliwe będzie wyświetlenie jakichkolwiek informacji.

Kompas

Zegarek jest wyposażony w 3-osiowy kompas z funkcją automatycznej kalibracji. Funkcje i wygląd kompasu zmieniają się w zależności od aktywności, od tego, czy moduł GPS jest włączony, a także od tego, czy nawigujesz do celu. Możesz ręcznie zmienić ustawienia kompasu ([Ustawienia kompasu](#), strona 121). Podczas aktywności możesz wyświetlić kompas z poziomu menu elementów sterujących ([Sterowanie](#), strona 52), listy podglądów ([Podglądy](#), strona 56) lub ekranu danych ([Dostosowywanie ekranów danych](#), strona 46).

Ustawienia kompasu

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Kompas**.

Kalibruj: Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika kompasu ([Ręczna kalibracja kompasu, strona 121](#)).

Wyświetlanie: Umożliwia ustawienie kierunku wyświetlanego w kompasie w postaci liter, stopni lub miliradianów.

Odniesienie północne: Umożliwia ustawienie odniesienia północnego kompasu ([Ustawianie odniesienia północnego, strona 121](#)).

Deklinacja magnetyczna: Umożliwia ustawienie deklinacji magnetycznej dla odniesienia północnego, o ile opcja **Odniesienie północne** jest ustawiona na **Użytkownika**.

Tryb: Umożliwia ustawienie kompasu, tak aby podczas ruchu używał sygnału GPS i danych z elektronicznego czujnika (Automatycznie) lub tylko danych GPS lub magnetometru.

Ręczna kalibracja kompasu

NOTYFIKACJA

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

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Kompas > Kalibruj**.
- 3 Wykonuj nadgarstkiem ruch przypominający rysowanie małej ósemki do czasu wyświetlenia się wiadomości.

Ustawianie odniesienia północnego

Można ustawić odniesienie dla kierunku używane do obliczania danych kierunku.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Kompas > Odniesienie północne**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić północ geograficzną jako odniesienia dla kierunku, wybierz **Rzeczywiste**.
 - Aby ustawić północ magnetyczną jako kierunek bez deklinacji, wybierz opcję **Magnetyczne**.
 - Aby ustawić północ topograficzną (000°) jako odniesienie dla kierunku, wybierz **Siatka**.
 - Aby ręcznie ustawić wartość deklinacji magnetycznej, wybierz opcję **Użytkownika > Deklinacja magnetyczna**, wprowadź deklinację magnetyczną i wybierz opcję **Gotowe**.

Wysokościomierz i barometr

Zegarek jest wyposażony w wewnętrzny wysokościomierz i barometr. Zegarek stale zbiera dane dotyczące wysokości i ciśnienia, nawet w trybie niskiego poboru mocy. Wysokościomierz informuje w przybliżeniu o aktualnej wysokości na podstawie zmian ciśnienia. Barometr wyświetla informacje o ciśnieniu panującym w danym środowisku na podstawie stałej wysokości, gdzie wysokościomierz był ostatnio kalibrowany ([Ustawienia wysokościomierza i barometru, strona 122](#)). Możesz wyświetlić wysokościomierz i barometr w menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 52](#)), na liście podglądów ([Podglądy, strona 56](#)) lub liście aplikacji ([Aplikacje, strona 6](#)).

Ustawienia wysokościomierza i barometru

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Wysokościomierz i barometr**.

Kalibruj: Umożliwia ręczne skalibrowanie czujnika wysokościomierza i barometru.

Autokalibr.: Samoczynnie kalibruje czujnik przy każdym połączeniu z systemami satelitarnymi.

Tryb czujnika: Umożliwia ustawienie trybu czujnika. W przypadku opcji Automatycznie wykorzystywany jest zarówno wysokościomierz, jak i barometr, w zależności od ruchu. Można użyć opcji Tylko wysokościomierz, jeśli podczas aktywności mają miejsce zmiany wysokości lub opcji Tylko barometr, jeśli podczas aktywności wysokość się nie zmienia.

Wysokość: Ustawia jednostki miary wysokości.

Ciśnienie: Ustawia jednostkę pomiaru ciśnienia.

Wykres barometru: Ustawia okres czasu wyświetlany na wykresie dla podglądu barometru.

Kalibracja wysokościomierza barometrycznego

Zegarek użytkownika został już fabrycznie skalibrowany i tej kalibracji używa domyślnie w obranym punkcie startowym GPS. Znając rzeczywistą wysokość, można ręcznie skalibrować wysokościomierz barometryczny.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System**.
- 3 Wybierz **Wysokościomierz i barometr**.
- 4 Wybierz **Kalibruj**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby wprowadzić bieżącą wysokość ręcznie, wybierz **Wpisz ręcznie**.
 - Aby skalibrować automatycznie na podstawie pozycji GPS, wybierz **Użyj GPS**.

Ustawienia czasu

Na tarczy zegarka przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Czas**.

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

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

Ustaw czas: Pozwala ustawić strefę czasową w zegarku. Opcja Automatycznie automatycznie ustawia strefę czasową na podstawie pozycji GPS.

Czas: Opcja Ustaw czas umożliwia ustawienie czasu pod warunkiem ustawienia jej na Ręcznie.

Synchronizacja czasu: Umożliwia synchronizację czasu w przypadku przemieszczania się między strefami czasowymi i aktualizuje czas letni ([Synchronizacja czasu, strona 122](#)).

Synchronizacja czasu

Po każdym włączeniu zegarka i odebraniu sygnałów satelitarnych lub otwarciu aplikacji Garmin Connect w sparowanym telefonie zegarek automatycznie wykrywa strefę czasową i aktualny czas. Można również ręcznie zsynchronizować czas, jeśli przemieszczasz się między strefami czasowymi, oraz zmienić czas na letni.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Czas > Synchronizacja czasu**.
- 3 Poczekać, aż zegarek połączy się ze sparowanym telefonem lub zlokalizuje satelity ([Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 131](#)).

PORADA: Możesz nacisnąć , aby przełączyć źródło.

Zaawansowane ustawienia systemowe

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Zaawansowane**.

Format: Umożliwia określenie ogólnych preferencji dotyczących formatu, np. jednostki miary, tempa i prędkości wyświetlanych podczas aktywności, a także początku tygodnia ([Zmianie jednostek miary, strona 123](#)).

Zapis danych: Umożliwia skonfigurowanie ustawień zapisu danych aktywności w zegarku ([Ustawienia zapisu danych, strona 123](#)).

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

Zmianie jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu, tempa i prędkości, wysokości i inne.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Zaawansowane > Format > Jednost.**
- 3 Wybierz wielkość fizyczną.
- 4 Wybierz jednostkę miary.

Ustawienia zapisu danych

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Zaawansowane > Zapis danych**.

Częstotliwość: Umożliwia określenie częstotliwości zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja **Inteligentny** (domyślna) pozwala wydłużyć czas rejestrowania poszczególnych aktywności. Opcja **Co sekundę** zapewnia bardziej szczegółowy zapis aktywności, jednak może nie zarejestrować całej aktywności, która jest wykonywana przez dłuższy okres czasu. Zapisuje ona główne punkty, w których nastąpiła zmiana kierunku, prędkości lub tętna. Zapis aktywności jest mniejszy, dzięki czemu w pamięci urządzenia można zapisać więcej aktywności.

Rejestruj zm. tętna: Umożliwia przełączenie zegarka w tryb rejestrowania zmienności tętna podczas aktywności ([Status zmienności tętna, strona 64](#)).

Poprawa pozycji: Umożliwia przełączenie zegarka w tryb bardziej szczegółowego rejestrowania pozycji dla poszczególnych aktywności, takich jak bieg czy wędrówki.

Przywracanie i resetowanie ustawień

Możesz utworzyć kopię zapasową ustawień zegarka Garmin i przywrócić te ustawienia w innym, kompatybilnym zegarku Garmin za pomocą aplikacji Garmin Connect ([Przywracanie ustawień i danych z Garmin Connect, strona 124](#)). Ustawienia obejmują m.in. profile sportowe, podglądy, ustawienia użytkownika i treningi.

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Przywróć i zresetuj**.

Automatyczne tworzenie kopii zapasowych: Okresowo tworzy kopię zapasową ustawień na koncie Garmin Connect.

Utwórz kopię zapasową teraz: Umożliwia ręczne utworzenie kopii zapasowej ustawień na koncie Garmin Connect.

Wyświetl raport: Umożliwia wyświetlenie wszystkich problemów związanych z ostatnim przywracaniem ustawień zegarka.

UWAGA: Ustawienie to pojawia się tylko wtedy, gdy niektóre ustawienia zegarka nie zostały poprawnie przywrócone.

Zawartość kopii zapasowej: Wyświetla typ zapisywanych danych.

Zeruj: Umożliwia zresetowanie wybranych ustawień do wartości fabrycznych ([Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 124](#)).

Przywracanie ustawień i danych z Garmin Connect

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
 - 2 Wybierz **Urządzenia Garmin**, a następnie posiadany zegarek.
 - 3 Wybierz kolejno **System > Przywróć i zresetuj > Kopie zapasowe urządzeń**.
 - 4 Wybierz kopię zapasową z listy.
 - 5 Wybierz kolejno **Przywróć z kopii zapasowej > Przywróć**.
 - 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
 - 7 Poczekaj, aż zegarek zsynchronizuje się z aplikacją.
 - 8 Na zegarku naciśnij przycisk , a następnie wybierz ✓.
- Zegarek uruchomi się ponownie i przywróci ustawienia oraz dane.
- 9 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień

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

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień zegarka.

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

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

 - Aby skasować wszystkie pliki tymczasowe z zegarka, wybierz **Skasuj pliki tymczasowe**.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > 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 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 W menu ustawień wybierz **System**.
- 3 Wybierz **O systemie**.

Informacje o urządzeniu

Informacje o wyświetlaczu AMOLED

Domyślnie ustawienia zegarka są zoptymalizowane pod kątem czasu pracy i wydajności baterii (*Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii, strona 129*).

Utrwalenie obrazu lub wypalenie pikseli jest normalnym zjawiskiem w przypadku urządzeń AMOLED. Aby wydłużyć czas pracy wyświetlacza, należy unikać wyświetlania obrazów statycznych o wysokim poziomie jasności przez długi czas. Aby zminimalizować wypalenie pikseli, wyświetlacz zegarka z serii Forerunner wyłącza się po upływie ustawionego limitu czasu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 84*). Możesz obrócić nadgarstek w kierunku ciała, dotknąć ekranu dotykowego lub nacisnąć przycisk, aby wybudzić zegarek.

Ładowanie zegarka

⚠ OSTRZEŻENIE

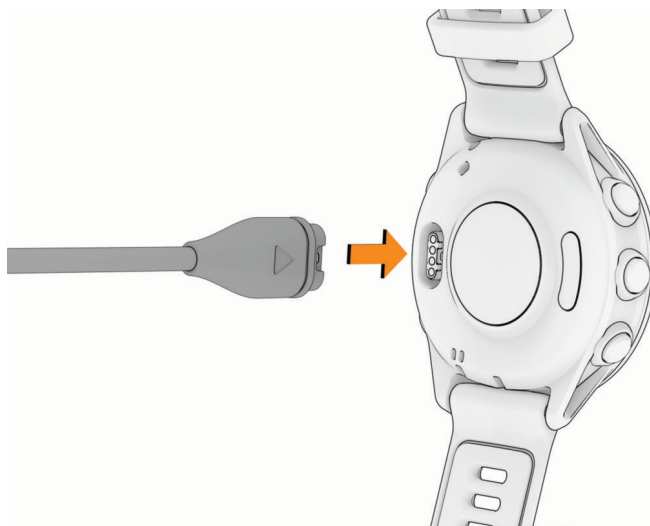
To urządzenie jest zasilane przez baterię litowo-jonową. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia (*Dbanie o urządzenie, strona 126*).

Do zegarka dołączony jest opatentowany przewód do ładowania. Aby uzyskać informacje na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych, odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się ze sprzedawcą Garmin.

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



- 2 Podłącz drugi koniec przewodu do portu USB-C® komputera lub zasilacza sieciowego (Minimalna moc znamionowa: 5 W).
Zegarek wyświetla bieżący poziom naładowania baterii.
- 3 Odłącz zegarek, gdy poziom naładowania baterii osiągnie 100%.

Dbanie o urządzenie

NOTYFIKACJA

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

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

Nie należy wystawiać otworów mikrofonu i głośnika na działanie promieni słonecznych lub innych substancji chemicznych. Może to spowodować ich zatkanie lub w inny sposób negatywnie wpłynąć na mikrofon i głośnik, pogarszając ich działanie.

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

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

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

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

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

Czyszczenie zegarka

PRZESTROGA

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

NOTYFIKACJA

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

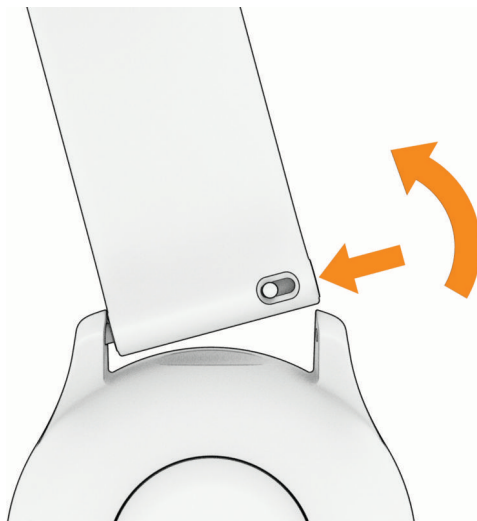
PORADA: Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/fitandcare.

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

Wymiana pasków

Do zegarka pasują standardowe paski z mechanizmem szybkiego zwalniania. Forerunner 570 - 42 mm ma paski o szerokości 20 mm, a Forerunner 570 - 47 mm ma paski o szerokości 22 mm.

- 1 Przesuń szpilkę zwalniającą na teleskopie, aby zdjąć pasek.



- 2 Włóż jedną stronę teleskopu z nowym paskiem do mocowania w zegarku.
- 3 Przesuń szpilkę zwalniającą i dopasuj teleskop do drugiego mocowania w zegarku.
- 4 Powtórz kroki od 1 do 3, aby wymienić drugi pasek.

Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Klasa wodoodporności	Pływanie, 5 atm ¹
Pamięć	Do 8 GB
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość/protokół radiowy Forerunner 570 - 47 mm	2,4 GHz przy 17,0 dBm (maks.) 13,56 MHz przy 65 dBuA/m (maks.)
Częstotliwość/protokół radiowy Forerunner 570 - 42 mm	2,4 GHz przy 17,5 dBm (maks.) 13,56 MHz przy 65 dBuA/m (maks.)
EU SAR, Forerunner 570 - 47 mm	0,18 W/kg – kończyna
EU SAR, Forerunner 570 - 42 mm	0,27 W/kg – kończyna

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

Informacje o czasie działania baterii

Rzeczywisty czas działania baterii zależy od używanych w zegarku funkcji, np. śledzenia aktywności, pomiaru tętna na nadgarstku, powiadomień z telefonu, sygnału GPS oraz połączonych czujników.

Tryb	Forerunner 570 - 42 mm – czas pracy baterii	Forerunner 570 - 47 mm – czas pracy baterii
Tryb GNSS: Tylko GPS	Do 18 godz.	Do 18 godz.
Tryb GNSS: Autowybór	Do 14 godz.	Do 16 godz.
Tryb GNSS: Wszystkie + wielopasmowe	Do 13 godz.	Do 14 godz.
Tryb GNSS, z odtwarzaniem muzyki: Tylko GPS	Do 9 godz.	Do 9 godz.
Tryb GNSS z odtwarzaniem muzyki: Autowybór	Do 8 godz.	Do 8 godz.
Tryb GNSS z odtwarzaniem muzyki: Wszystkie + wielopasmowe	Do 8 godz.	Do 8 godz.
Tryb smartwatch z funkcją śledzenia aktywności, powiadomieniami ze smartfonu i nadgarstkowym pomiarem tętna	Do 10 dni	Do 11 dni

Rozwiązywanie problemów

Aktualizacje produktów

Urządzenie automatycznie sprawdza aktualizacje po sparowaniu z telefonem przy użyciu technologii Bluetooth lub po połączeniu z Wi-Fi. Możesz ręcznie sprawdzać dostępność aktualizacji z poziomu ustawień systemowych (*Ustawienia systemowe*, strona 119). Zainstaluj na komputerze aplikację Garmin Express (garmin.com/express). Zainstaluj aplikację Garmin Connect w telefonie.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

- Aktualizacje oprogramowania
- Dane są przesyłane do aplikacji Garmin Connect na telefonie
- Rejestracja produktu

Źródła dodatkowych informacji

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

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

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

Jeśli w zegarku został wybrany przypadkowo nieprawidłowy język, możesz go zmienić.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz .
- 4 Przewiń do siódmej pozycji na liście i naciśnij przycisk .
- 5 Wybierz język.

Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii

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

- Funkcję oszczędzania baterii można włączyć w menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 52](#)).
- Zmniejsz limit czasu do wygaśnięcia ekranu ([Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 84](#)).
- Przestań używać opcji limitu czasu wyświetlania **Wyśw. zawsze wł.** i wybierz krótszy limit czasu ([Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 84](#)).
- Zmniejsz jasność ekranu ([Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 84](#)).
- Użyj trybu satelitarnego UltraTrac dla swojej aktywności ([Ustawienia satelitów, strona 51](#)).
- Wyłącz technologię Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online ([Sterowanie, strona 52](#)).
- Jeśli chcesz wstrzymać aktywność na dłuższy czas, wybierz opcję **Wznów później** ([Zatrzymywanie aktywności, strona 20](#)).
- Korzystaj z tarczy zegarka, która nie jest aktualizowana co sekundę.

Na przykład korzystaj z tarczy zegarka bez drugiej wskazówki ([Dostosowywanie tarczy zegarka, strona 5](#)).

- Ogranicz powiadomienia z telefonu wyświetlane przez zegarek ([Włączanie powiadomień z telefonu, strona 91](#)).
- Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanych urządzeń ([Przesłanie danych tętna, strona 102](#)).
- Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna ([Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 102](#)).

UWAGA: Funkcja monitorowania tętna mierzonego na nadgarstku służy do obliczania minut intensywnej aktywności i spalonych kalorii.

- Włącz ręczne odczyty pulsoksymetru ręcznego ([Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 104](#)).

Ponowne uruchamianie zegarka

Jeśli zegarek przestanie odpowiadać, możesz spróbować wykonać poniższe czynności, aby go ponownie uruchomić.

- Przytrzymaj przycisk , aż zegarek się wyłączy, a następnie przytrzymaj przycisk , aby włączyć zegarek.
- Podłącz zegarek do portu ładowania USB-C na co najmniej 30 sekund, odłącz przewód, a następnie podłącz go ponownie.

Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?

Zegarek Forerunner jest zgodny z telefonami wykorzystującymi technologię Bluetooth.

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

Więcej informacji na temat zgodności z funkcjami głosowymi można znaleźć na stronie garmin.com/voicefunctionality.

Mój telefon nie łączy się z zegarkiem

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

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

Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem?

Zegarek jest zgodny z niektórymi czujnikami Bluetooth. Podczas pierwszego łączenia czujnika z zegarkiem Garmin należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu zegarek będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Łączność > Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Szukaj wszystko**.
 - Wybierz typ posiadanego czujnika.

Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 46](#)).

Moje słuchawki nie łączą się z zegarkiem

Jeśli słuchawki Bluetooth zostały wcześniej podłączone do telefonu, mogą one automatycznie łączyć się z telefonem zamiast z zegarkiem. Można skorzystać z poniższych porad.

- Wyłącz obsługę technologii Bluetooth w telefonie.
Dodatkowe informacje można znaleźć w podręczniku użytkownika telefonu.
- Podczas parowania słuchawek z zegarkiem zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od telefonu.
- Sparuj słuchawki z zegarkiem ([Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 115](#)).

Odtwarzanie muzyki przerywa się lub słuchawki tracą łączność

W przypadku korzystania z zegarka Forerunner ze słuchawkami podłączonymi za pomocą technologii Bluetooth sygnał jest najsilniejszy, gdy antena słuchawek znajduje się w linii prostej od zegarka.

- Jeśli sygnał przechodzi przez ciało, może dochodzić do utraty sygnału lub rozłączenia słuchawek.
- Jeśli zegarek Forerunner jest noszony na lewym nadgarstku, należy upewnić się, że antena słuchawek Bluetooth znajduje się przy lewym uchu.
- Ponieważ słuchawki różnią się w zależności od modelu, możesz spróbować nosić zegarek na drugim nadgarstku.
- W przypadku korzystania z metalowych lub skórzanych pasków zegarków można zmienić je na silikonowe, aby poprawić siłę sygnału.

Głośnik lub mikrofon działa cicho po kontakcie z wodą

Po pływaniu, kąpeli lub wystawieniu zegarka na działanie wody woda pozostała w portach głośnika i mikrofonu może spowodować, że zegarek będzie przez chwilę działał ciszej niż zwykle. Woda nie spowoduje uszkodzenia zegarka, ale odparowanie wody może potrwać do 24 godzin. Podczas czyszczenia zegarka po kontakcie z wodą należy postępować zgodnie z instrukcjami dotyczącymi pielęgnacji urządzenia ([Dbanie o urządzenie, strona 126](#)). Funkcja odprowadzania wody umożliwia pozbycia się wody z gniazd ([Sterowanie, strona 52](#)).

Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?

W trakcie aktywności możesz przypadkiem nacisnąć przycisk okrążenia. W większości przypadków na ekranie pojawi się obok przycisku ikona , która na kilka sekund umożliwi naciśnięcie przycisku, a w efekcie odrzucenie ostatniej zmiany okrążenia lub dyscypliny sportowej. Funkcja cofnięcia naciśnięcia przycisku okrążenia jest dostępna w przypadku aktywności obsługujących ręczne wprowadzanie okrążeń, ręczne zmiany dyscypliny sportu i automatyczne zmiany dyscypliny sportu. Funkcja cofnięcia naciśnięcia przycisku okrążenia nie jest dostępna w przypadku aktywności, które automatycznie zaznaczają okrążenia, biegi, etapy odpoczynku lub pauzy, czyli np. ćwiczenia na siłowni, pływanie na basenie lub ogólne ćwiczenia.

Odbieranie sygnałów satelitarnych

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

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

- 1 Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.
Przednia część urządzenia powinna być zwrócona w kierunku nieba.
- 2 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
Zlokalizowanie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Regularnie synchronizuj zegarek z kontem Garmin:
 - Podłącz zegarek do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express.
 - Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Garmin Connect, korzystając z telefonu z włączoną funkcją Bluetooth.
 - Połącz zegarek z kontem Garmin, korzystając z sieci bezprzewodowej Wi-Fi.Po połączeniu z kontem Garmin zegarek pobiera dane satelitarne z kilku ostatnich dni, co umożliwia szybkie odbieranie sygnałów satelitów.
- Udaj się w otwarty teren, z dala od wysokich budynków i drzew.
- Pozostań na miejscu przez kilka minut.

Tętno wyświetlane na zegarku nie jest dokładne

Aby uzyskać więcej informacji na temat posiadanego czujnika tętna, przejdź na stronę garmin.com/heartrate.

Pomiar temperatury podczas aktywności nie jest dokładny

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

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

Opuszczanie trybu demonstracyjnego

Tryb demonstracyjny wyświetla podgląd funkcji zegarka.

- 1 Naciśnij szybko przycisk  osiem razy.
- 2 Wybierz .

Śledzenie aktywności

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

Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

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

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

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

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

1 Wybierz opcję:

- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Express (*Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze, strona 96*).
- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 96*).

2 Zaczekaj, aż dane zostaną zsynchronizowane.

Synchronizacja może potrwać kilka minut.

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

Wskazanie liczby pokonanych pięter wydaje się niewłaściwe

Zegarek używa wewnętrznego barometru do pomiaru zmiany wysokości podczas wchodzenia na kolejne piętra. Pokonane piętro jest równe wysokości 3 m (10 ft).

- Podczas wchodzenia po schodach unikaj chwytania się poręczy i pokonywania kilku stopni naraz.
- W przypadku wietrznych warunków atmosferycznych zakryj zegarek rękawem lub kurtką, ponieważ silny podmuch wiatru może spowodować nieprawidłowe odczyty.

Załącznik

Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu

Na ekranie danych dynamiki biegu jest wyświetlany kolorowy wskaźnik obrazujący podstawowy pomiar. Podstawowy pomiar można dostosować. Kolorowy wskaźnik pokazuje dane dynamiki biegu użytkownika w odniesieniu do analogicznych danych innych biegaczy. Kolorowe strefy reprezentują wartości procentowe.

Firma Garmin przeanalizowała dane dotyczące wielu biegaczy o różnym stopniu zaawansowania. Wartości mieszczące się w strefach czerwonej i pomarańczowej są typowe dla wolniejszych lub mniej doświadczonych biegaczy. Wartości mieszczące się w strefach zielonej, niebieskiej i fioletowej są typowe dla szybszych i bardziej doświadczonych biegaczy. W przypadku bardziej doświadczonych biegaczy często można zaobserwować krótszy czas kontaktu z podłożem, mniejsze odchylenie pionowe, mniejsze odchylenie do długości, mniejszą utratę prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem i wyższą kadencję niż w przypadku mniej doświadczonych biegaczy. Przy czym wyżsi biegacze często wykazują nieco mniejszy rytm, większą długość kroku i nieco większe odchylenie pionowe. Odchylenie do długości to stosunek wartości nachylenia pionowego do długości kroku. Wartość ta nie jest skorelowana ze wzrostem.

Więcej informacji na temat danych dynamiki biegu możesz znaleźć na stronie garmin.com/runningdynamics. Dodatkowe zagadnienia teoretyczne i interpretacje danych dynamiki biegu można znaleźć na oficjalnych stronach internetowych oraz w renomowanych publikacjach poświęconych bieganiu.

Kolorowa strefa	Wartość procentowa w strefie	Zakres rytmu	Zakres czasu kontaktu z podłożem	Zakres utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem
 Fioletowy	> 95	>185 kroków/min	< 218 ms	< 8,2 cm/s
 Niebieski	70–95	174–185 kroków/min	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
 Zielony	30–69	163–173 kroków/min	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
 Pomarańczowy	5–29	151–162 kroków/min	278–308 ms	19,8–25,9 cm/s
 Czerwony	< 5	<151 kroków/min	> 308 ms	> 25,9 cm/s

Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem

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

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

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

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

Dane odchylenia pionowego i odchylenia do długości

Zakresy danych dla odchylenia pionowego i odchylenia do długości różnią się nieznacznie w zależności od czujnika i tego, czy umieszczono go na klatce piersiowej (akcesoria z serii HRM 600, HRM-Fit, lub HRM-Pro), czy na nadgarstku (akcesorium Running Dynamics Pod).

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

Standardowe oceny pułapu tlenowego

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

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

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

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

Współczynniki FTP

Poniższe tabele przedstawiają klasyfikacje współczynników FTP wg płci.

Mężczyźni	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonały	5,05 i więcej
Świetny	Od 3,93 do 5,04
Dobry	Od 2,79 do 3,92
Niezły	Od 2,23 do 2,78
Niewytrenowany	Poniżej 2,23

Kobiety	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonały	4,30 i więcej
Świetny	Od 3,33 do 4,29
Dobry	Od 2,36 do 3,32
Niezły	Od 1,90 do 2,35
Niewytrenowany	Poniżej 1,90

Współczynniki FTP bazują na badaniach Huntera Allena i Andrew Coggana, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Rozmiar i obwód kół

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

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

Pola danych

UWAGA: Nie wszystkie pola danych są dostępne we wszystkich typach aktywności. Niektóre pola danych do wyświetlania danych wymagają używania akcesoriów ANT+ lub Bluetooth. Niektóre pola danych są wyświetlane w zegarku w więcej niż jednej kategorii.

PORADA: Pola danych można także dostosować w ustawieniach zegarka w aplikacji Garmin Connect.

Pola kadencji

Nazwa	Opis
Średnia kadencja	Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
Średnia kadencja	Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
Kadencja	Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.
Kadencja	Bieganie. Liczba kroków na minutę (lewej i prawej nogi).
Kadencja okrążenia	Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.
Kadencja okrążenia	Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.
Kadencja ostatniego okrążenia	Kolarstwo. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Kadencja ostatniego okrążenia	Bieganie. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Wykresy

Nazwa	Opis
Wykres barometryczny	Wykres przedstawiający ciśnienie barometryczne w czasie.
Wykres wysokości	Wykres przedstawiający wysokość w czasie.
Wykres tętna	Wykres przedstawiający tętno przez cały czas trwania aktywności.
Wykres tempa	Wykres przedstawiający tempo w trakcie aktywności.
Wykres mocy	Wykres przedstawiający moc podczas aktywności.
Wykres prędkości	Wykres przedstawiający prędkość podczas aktywności.

Pola kompasu

Nazwa	Opis
Kurs kompasowy	Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.
Kurs GPS	Kierunek ruchu określony na podstawie danych GPS.
Kierunek	Kierunek przemieszczania się.

Pola dystansu

Nazwa	Opis
Dystans	Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.
Dystans interwału	Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.
Dystans okrążenia	Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.
Dystans ostatniego okrążenia	Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Dystans ostatniego etapu	Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Dystans ruchu	Dystans pokonany w bieżącym ruchu.
Mile morskie	Przebyty dystans w metrach lub stopach morskich.

Pola dystansu

Nazwa	Opis
Średni wznios	Średni pionowy dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.
Średni spadek	Średni, pionowy dystans spadku od ostatniego zerowania danych.
Wysokość	Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.
Doskonałość	Stosunek dystansu przebytego w poziomie do zmiany dystansu w pionie.
Wysokość GPS	Wysokość aktualnej pozycji określona na podstawie danych GPS.
Nachylenie	Pomiar nachylenia (wysokości) powierzchni na trasie biegu (dystansie). Na przykład, jeśli dla każdego 3 m (10 stóp) pokonanego wzniosu pokonujesz 60 m (200 stóp), stopień nachylenia wynosi 5%.
Wznios okrążenia	Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego okrążenia.
Spadek okrążenia	Pionowy dystans spadku dla bieżącego okrążenia.
Wznios ostatniego okrążenia	Pionowy dystans wzniosu pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Spadek ostatniego okrążenia	Pionowy dystans spadku pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Wznios ostatniego ruchu	Pionowy dystans wzniosu pokonany w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Spadek ostatniego ruchu	Pionowy dystans spadku pokonany w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Maksymalny wznios	Maksymalne tempo zmiany wartości wzniosu w stopach lub metrach na minutę od ostatniego zerowania danych.
Maksymalny spadek	Maksymalne tempo zmiany wartości spadku w metrach lub stopach na minutę od ostatniego zerowania danych.
Maksymalna wysokość	Największa osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.
Minimalna wysokość	Najmniejsza osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.
Wznios ruchu	Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego ruchu.
Spadek ruchu	Pionowy dystans spadku dla bieżącego ruchu.
Całkowity wznios	Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

Nazwa	Opis
Całkowity spadek	Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

Pola pięter

Nazwa	Opis
Pokonane piętra	Łączna liczba pokonanych pięter w górę w ciągu dnia.
Piętra w dół	Łączna liczba pokonanych pięter w dół w ciągu dnia.
Piętra na minutę	Liczba pokonanych pięter na minutę.

Pola siłowe

Nazwa	Opis
Siła z 3 s	Średnia siła z 3-sekundowego ruchu wywierana na platformy pedałów wyrażona w niutonach.
Siła z 10 s	Średnia siła z 10-sekundowego ruchu wywierana na platformy pedałów wyrażona w niutonach.
Siła z 30 s	Średnia siła z 30-sekundowego ruchu wywierana na platformy pedałów wyrażona w niutonach.
Śr. siła	Średnia siła wywierana na platformy pedałów podczas aktywności wyrażona w niutonach.
Siła	Siła wywierana na platformy pedałów wyrażona w niutonach.
Siła okrążenia	Średnia siła wywierana na platformy pedałów podczas bieżącego okrążenia wyrażona w niutonach.
Siła znorm. okrąż.	Siła znormalizowana wywierana na platformy pedałów podczas bieżącego okrążenia wyrażona w niutonach.
Siła ostatniego okrążenia	Średnia siła wywierana na platformy pedałów podczas poprzedniego okrążenia wyrażona w niutonach.
Siła znorm. ost. okrąż.	Siła znormalizowana wywierana na platformy pedałów podczas poprzedniego okrążenia wyrażona w niutonach.
Maks. siła	Maksymalna siła wywierana na platformy pedałów podczas aktywności wyrażona w niutonach.
Maks. siła okrążenia	Maksymalna siła wywierana na platformy pedałów podczas bieżącego okrążenia wyrażona w niutonach.
Siła znormalizowana	Siła znormalizowana wywierana na platformy pedałów wyrażona w niutonach.

Widok graficzny

Nazwa	Opis
Podgląd widżetów	Bieganie. Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżący zakres kadencji.
WSKAŹNIK KOMPASU	Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.
Wskaźnik bilansu CKP	Kolorowy wskaźnik wskazujący bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.
Wsk. cz. kont. z podł.	Kolorowy wskaźnik wskazujący mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z podłożem podczas biegu.
Wskaźnik tętna	Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę tętna.
Stosunek stref tętna	Kolorowy wskaźnik pokazujący stosunek czasu spędzonego w każdej strefie tętna.
Wskaźnik PacePro	Bieganie. Twoje bieżące tempo cząstkowe oraz docelowe tempo cząstkowe.
WSKAŹNIK MOCY	Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę zasilania.
Wsk. całk. wzn./spad.	Całkowite dystanse wzniosu oraz spadku podczas aktywności lub od ostatniego zerowania danych.
Wskaźnik efektów treningu	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej i anaerobowej.
Wskaż. odchylenia pionowego	Kolorowy wskaźnik wskazujący wysokość odbicia podczas biegu.
Wsk. odch. do dł.	Kolorowy wskaźnik wskazujący stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.

Pola tętna

Nazwa	Opis
% rezerwy tętna	Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
Efekt treningu aerobowego	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej.
Efekt treningu beztlenowego	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności anaerobowej.
Średni % rezerwy tętna	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.
Średnie tętno	Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.
Średni % maksymalnego tętna	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.
Tętno	Liczba uderzeń serca na minutę (bpm). Urządzenie musi mieć funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna lub zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.
% maksymalnego tętna	Procentowa wartość maksymalnego tętna.
Strefa tętna	Bieżący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalane są w oparciu o profil użytkownika i maksymalne tętno (po odjęciu wieku od 220).
% średniej rezerwy interwału	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.
% śrd. maks. interw.	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.
Średnie tętno interwału	Średnie tętno w ramach bieżącego interwału pływania.
% maks. rez. interw.	Maksymalna procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.
Maks. % maks. inter.	Maksymalna procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.
Maksymalne tętno interwału	Maks. tętno w ramach bieżącego interwału pływania.
% rezerwy tętna okrążenia	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.
Tętno okrążenia	Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.
% maks. tętna okrążenia	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.
% rezerwy tętna ost. okrążenia	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla ostatniego ukończonego okrążenia.
Tętno ostatniego okrążenia	Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
% maks. tętna okrążenia	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla ostatniego ukończonego okrążenia.
% rez.tętna.ost.r.	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla ostatniego ukończonego ruchu.
Tętno ostatniego ruchu	Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego ruchu.

Nazwa	Opis
% maks. tętna ost. ruch.	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla ostatniego ukończonego ruchu.
% rezerwy tętna ruchu	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego ruchu.
Tętno ruchu	Średnie tętno dla bieżącego ruchu.
% maksymalnego tętna ruchu	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego ruchu.
Czas w strefie	Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna.

Pola długości

Nazwa	Opis
Długości interwału	Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącego interwału.
Długości	Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącej aktywności.

Inne pola

Nazwa	Opis
Aktywne kalorie	Kalorie spalone podczas aktywności.
Ciśnienie otoczenia	Nieskalibrowane ciśnienie panujące w danym środowisku.
Ciśnienie barometryczne	Obecne skalibrowane ciśnienie panujące w danym środowisku.
Godziny pracy baterii	Liczba godzin pozostałych do rozładowania baterii.
Poziom baterii	Ilość energii, jaka pozostała w baterii.
Bateria e-roweru	Ilość energii, jaka pozostała w baterii e-roweru.
Zasięg e-roweru	Szacowana pozostała odległość, na której e-rower może udzielić pomocy.
GPS	Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.
Interwały	Liczba ukończonych interwałów w ramach bieżącej aktywności.
Okrążenia	Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.
Powtórzenia ostatniej rundy	Liczba powtórzeń w ostatniej rundzie aktywności.
Obciążenie	Obciążenie treningowe w ramach bieżącej aktywności. Obciążenie treningowe to wartość określająca zwiększoną powysiłkową konsumpcję tlenu (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC), która informuje o intensywności ćwiczeń.
Ruchy	Całkowita liczba ukończonych ruchów podczas bieżącej aktywności.
Przygotowanie wydolnościowe	Wartość przygotowania wydolnościowego to wykonany w czasie rzeczywistym pomiar zdolności do podjęcia wysiłku.
Powt	Liczba powtórzeń serii ćwiczeń podczas treningu na siłowni.
Częstotliwość oddechu	Rytm oddychania w oddechach na minutę (brpm).

Nazwa	Opis
Rundy	Liczba grup ćwiczeń wykonywanych podczas aktywności, takiej jak skakanie na skakance.
Kroki	Liczba kroków wykonanych w ramach bieżącej aktywności.
Stres	Poziom stresu.
Ws. słoń.	Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Zachód słońca	Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Aktualny czas	Godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).
Suma kalorii	Łączna liczba spalonych kalorii danego dnia.

Pola tempa

Nazwa	Opis
Tempo na 500 m	Bieżące tempo wiosłowania na 500 m.
Średnie tempo na 500 m	Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącej aktywności.
Średnie tempo	Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.
Tempo skor. wzgl. nachyl.	Średnie tempo dostosowane do kąta nachylenia terenu.
Tempo interwału	Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.
Tempo na 500 m okrążenia	Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącego okrążenia.
Tempo okrążenia	Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.
Tempo na 500 m ost. okrążenia	Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach ostatniego okrążenia.
Tempo ostatniego okrążenia	Średnie tempo w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Tempo ostatniej długości	Średnie tempo w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.
Tempo ostatniego ruchu	Średnie tempo w ramach ostatniego zakończonych ruchu.
Tempo ruchu	Średnie tempo w ramach bieżącego ruchu.
Tempo	Bieżące tempo.

Pola danych PacePro

Nazwa	Opis
Następny dystans cząstkowy	Bieganie. Całkowity dystans w następnym przedziale.
Nast. doc. t. cząst.	Bieganie. Docelowe tempo dla następnego przedziału.
Dystans cząstkowy	Bieganie. Całkowity dystans przebyty w bieżącym przedziale.
Pozostały dystans cząstkowy	Bieganie. Pozostały dystans w bieżącym przedziale.
Tempo cząstkowe	Bieganie. Tempo w ramach bieżącego przedziału.
Docelowe tempo cząstkowe	Bieganie. Docelowe tempo dla bieżącego przedziału.

Pola mocy

Nazwa	Opis
% FTP	Bieżąca moc wyjściowa jako wartość procentowa wskaźnika Functional Threshold Power (FTP).
Moc z 3 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.
Moc względem masy z 3 s	Średnia moc w ramach bieżącej aktywności mierzona w watach na kilogram w okresie 3 sekund.
Moc z 10 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund.
Moc względem masy z 10 s	Średnia moc w ramach bieżącej aktywności mierzona w watach na kilogram w okresie 10 sekund.
Moc z 30 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.
Moc względem masy z 30 s	Średnia moc w ramach bieżącej aktywności mierzona w watach na kilogram w okresie 30 sekund.
Średnia moc	Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
Średnia moc względem masy	Średnia moc w ramach bieżącego okrążenia mierzona w watach na kilogram.
Maksymalna moc okrążenia	Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
Moc okrążenia	Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
Moc wzgl. masy z okrążenia	Średnia moc w ramach bieżącego okrążenia mierzona w watach na kilogram.
Maks. moc ost. okrążenia	Maksymalna moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Moc ostatniego okrążenia	Średnia moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Maksymalna moc	Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
Moc względem masy	Bieżąca moc mierzona w watach na kilogram.
Strefa mocy	Bieżący zakres mocy wyjściowej ustalony na podstawie współczynnika FTP lub własnych ustawień.
Czas w strefie	Czas, który upłynął dla każdej strefy mocy.
Praca	Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.

Pola odpoczynku

Nazwa	Opis
Powtórzenie	Pomiar czasu w ramach ostatniego interwału plus bieżący odpoczynek (pływanie w basenie).
Czas odpoczynku	Pomiar czasu trwania bieżącego odpoczynku (pływanie w basenie).

Dynamika biegu

Nazwa	Opis
Średni bilans CKP	Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącej sesji.
Śr. czas kontaktu z podłożem	Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącej aktywności.
Średnia długość kroku	Średnia długość kroku dla bieżącej sesji.
Średnie odchylenie pionowe	Średnie odchylenie pionowe dla bieżącej aktywności.
Średnie odchylenie do długości	Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącej sesji.
Bilans CKP	Bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.
Czas kontaktu z podłożem	Mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z podłożem podczas biegu. Czas kontaktu z podłożem nie jest mierzony podczas chodu.
Bilans CKP okrążenia	Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącego okrążenia.
CKP okrążenia	Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącego okrążenia.
Długość kroku okrążenia	Średnia długość kroku w ramach bieżącego okrążenia.
Odchylenie pionowe okrążenia	Średnie odchylenie pionowe dla bieżącego okrążenia.
Odchylenie do dług. okrążenia	Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącego okrążenia.
Długość kroku	Długość kroku w metrach mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego.
Odchylenie pionowe	Wysokość odbicia podczas biegu. Pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, mierzony w centymetrach.
Odchylenie do długości	Stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.

Pola prędkości

Nazwa	Opis
Średnia prędkość ruchu	Średnia prędkość ruchu w ramach bieżącej aktywności.
Średnia prędkość całkowita	Średnia prędkość dla bieżącej aktywności, wliczając prędkość ruchu i bezruch.
Średnia prędkość	Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.
Średnia PND	Średnia prędkość podróży w ramach bieżącej aktywności, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
PND okrążenia	Średnia prędkość podróży w ramach bieżącego okrążenia, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Prędkość okrążenia	Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.
PND ostatniego okrążenia	Średnia prędkość podróży w ramach ostatniego ukończonego okrążenia, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Prędkość ostatniego okrążenia	Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Prędkość ostatniego ruchu	Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Maksymalna PND	Maksymalna prędkość podróży w ramach bieżącej aktywności, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Maksymalna prędkość	Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.
Prędkość ruchu	Średnia prędkość w ramach bieżącego ruchu.
Prędkość	Bieżące tempo podróży.
PND	Rzeczywista prędkość podróży, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Prędkość pionowa	Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.

Pola ruchów

Nazwa	Opis
Średni dystans na ruch	Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.
Średni dystans na ruch	Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.
Średnie tempo ruchów	Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącej aktywności.
Średnio ruchów na długość	Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącej aktywności.
Dystans na ruch	Wioślarstwo. Dystans pokonany podczas ruchu.
Śr. ruch./dług. w int.	Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącego interwału.
Styl interwału	Bieżący styl ruchu dla interwału.
Dystans okrążenia na ruch	Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.
Dystans okrążenia na ruch	Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.
Tempo ruchów okrążenia	Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.
Tempo ruchów okrążenia	Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.
Ruchy okrążenia	Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.
Ruchy okrążenia	Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.
Dystans ruchu ost. okrążenia	Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.
Dystans ost. okrąż. na ruch	Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.
Tempo ruchów ost. okrążenia	Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Tempo ruchów ost. okrążenia	Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Ruchy ostatniego okrążenia	Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Ruchy ostatniego okrążenia	Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Ruchy ostatniej długości	Liczba ruchów w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.
Styl ostatniej długości	Styl ruchu w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.
Tempo ruchów	Pływanie. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).
Tempo ruchów	Wioślarstwo. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).
Ruchy	Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.
Ruchy	Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.

Pola Swolf

Nazwa	Opis
Średni Swolf	Średni wynik swolf w ramach bieżącej aktywności. Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości (<i>Pływanie – terminologia, strona 29</i>). W przypadku pływania w otwartym akwenie wynik swolf oblicza się dla dystansu 25 metrów.
Swolf interwału	Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału.
Swolf okrążenia	Wynik swolf w ramach bieżącego okrążenia.
Swolf ostatniego okrążenia	Średni wynik swolf w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Swolf ostatniej długości	Wynik swolf w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

Pola temperatury

Nazwa	Opis
Najwyższa temp. z ost. 24 h	Maksymalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.
Najniższa temp. z ost. 24 h	Minimalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.
Temperatura	Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury. Można sparować urządzenie z czujnikiem tempe w celu uzyskania spójnych i dokładnych danych temperatury.

Pola stopera

Nazwa	Opis
Czas aktywności	Całkowity czas ruchu dla bieżącej aktywności.
Średni czas okrążenia	Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.
Średni czas ruchu	Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.
Średni czas pozycji	Średni czas pozycji w ramach bieżącej aktywności.
Upłynęło czasu	Całkowity zapisany czas. Jeśli na przykład uruchomisz stoper aktywności i biegniesz przez 10 minut, po czym zatrzymasz stoper na 5 minut, a następnie ponownie go uruchomisz i biegniesz przez 20 minut, to czas, który upłynął, wyniesie 35 minut.
Szacowany czas ukończenia	Szacowany czas ukończenia bieżącej aktywności.
Czas interwału	Czas stopera w ramach bieżącego interwału.
Czas okrążenia	Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.
Czas ostatniego okrążenia	Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Czas ostatniego ruchu	Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Czas ostatniej pozycji	Czas stopera w ramach ostatniej ukończonej pozycji.
Czas ruchu	Czas stopera w ramach bieżącego ruchu.
Czas ruchu	Całkowity czas ruchu w ramach bieżącej aktywności.
Ogólna przewaga / strata	Całkowity czas lepszy lub gorszy od tempa docelowego lub prędkości.
Czas pozycji	Czas stopera w ramach bieżącej pozycji.
Czasomierz serii	Ilość czasu spędzanego w bieżącej serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.
Czas postoju	Całkowity czas bezruchu w ramach bieżącej aktywności.
Czas pływania	Czas pływania w ramach bieżącej aktywności, bez uwzględniania czasu odpoczynku.
Stoper	Bieżący czas minutnika aktywności.

Pola treningów

Nazwa	Opis
Pozostałe serie	Podczas treningu pokazuje pozostałe powtórzenia.
Czas trwania etapu	Czas lub dystans pozostały dla etapu treningu.
Tempo etapu	Bieżące tempo podczas etapu treningu.
Prędkość etapu	Bieżąca prędkość podczas etapu treningu.
Czas etapu	Czas, który upłynął dla etapu treningu.

